

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy a sportu



**VZTAH ŽÁKŮ K POHYBOVÝM AKTIVITÁM V ZÁVISLOSTI
NA ZÁJMECH JEJICH RODIČŮ NA GYMNÁZIÍCH VE
VYBRANÉM REGIONU**

(PUPILS RELATIONSHIP TO PHYSICAL ACTIVITIES DEPENDING ON THE
INTERESTS OF THEIR PARENTS AT HIGH SCHOOLS IN THE SELECTED REGION)

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Vedoucí práce: **PhDr. Martin Dlouhý, Ph.D.**

Autor diplomové práce: **Bc. Jana Müllerová**

Praha 2016

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci s názvem Vztah žáků k pohybovým aktivitám v závislosti na zájmech jejich rodičů na gymnáziích ve vybraném regionu vypracovala samostatně za použití zdrojů, které jsou uvedeny v seznamu literatury a informačních zdrojů. Souhlasím se zveřejněním bakalářské práce podle zákona č. 111/1998 sb., o vysokých školách, ve znění pozdějších předpisů. Byla jsem seznámena s tím, že se na moji práci vztahují práva a povinnosti vyplývající ze zákona č. 121/2000 sb., autorský zákon ve znění pozdějších předpisů.

V Praze dne

Podpis

Poděkování

Tímto bych ráda poděkovala mému vedoucímu práce panu PhDr. Martinovi Dlouhému PhD., za pomoc, odborné rady, ochotu, trpělivost a podporu při realizaci a dokončení diplomové práce.

Abstrakt

Tato diplomová práce se zabývá problematikou vztahu studentů gymnázií k pohybovým aktivitám v závislosti na zájmech jejich rodičů. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část.

Teoretická část práce nejprve shrnuje základní východiska a definice, ze kterých čerpá výzkum, představený v praktické části textu. První část práce se věnuje vymezení adolescence jako životní fáze – shrnuje obecné vymezení, pedagogicko-psychologickou a fyziologicko-motorickou charakteristiku. Poté představuje teoretické definice pohybové aktivity, jejího vlivu na zdraví jedince a faktorů, které pohybovou aktivitu ovlivňují. Zabývá se také vymezením a funkcemi sportu, volného času a zdravého životního stylu, jakožto vzájemně souvisejícími koncepty. V neposlední řadě představuje dosavadní práce a výzkumy, které se věnují pohybové aktivitě adolescentů.

Praktická část práce nejprve představuje výzkumný vzorek a postup realizace výzkumu a zpracování výsledků. Následně se věnuje získaným výsledkům a jejich porovnání s předchozími výzkumy této problematiky. Konečná část této diplomové práce se zabývá diskusí nad závěry výzkumu.

KLÍČOVÁ SLOVA

- Pohybová aktivita
- Sport
- Adolescence
- Rodiče
- Vztahy

Abstract

The thesis deals with the attitude of high school students towards sport activities and the relationship between their attitude and the interests of their parents.

The theoretical part of the thesis includes the characteristics and the definition of adolescence – general definition, pedagogically – psychologic and physio-motoric characteristics. It also focuses on the definition of a physical activity, it's link to human health and the aspects which may affect it. Furthermore, the theoretical chapters of the paper characterize sport and it's function, leisure time and healthy lifestyle as linked concepts. This part of the thesis also mentions previous research conducted on adolescent physical activity.

The research part of the paper firstly introduces the sample group and the research design. Secondly, it presents and analyses the survey and the questions used, compared with previous research. The final part of the paper focuses on the outcomes of the research.

KEYWORDS

- Physical activity
- Sport
- Adolescence
- Parents
- Relationship

Obsah

1. Úvod.....	8
2. Problém a cíl práce.....	10
3. Teoretická část.....	11
3.1 Charakteristika a vymezení adolescence	11
3.1.1 Obecná charakteristika	12
3.1.2 Pedagogicko – psychologická charakteristika adolescenta	14
3.1.3 Fyziologická a motorická charakteristika adolescenta	21
3.2 Pohybová aktivita a její vymezení	25
3.2.1 Vliv pohybových aktivit na zdraví člověka	27
3.3 Sport a jeho vymezení.....	31
3.3.1 Funkce sportu ve volném čase.....	33
3.4 Faktory ovlivňující pohybovou aktivitu	33
3.4.1 Vliv prostředí na pohybovou aktivitu.....	33
3.5 Volný čas a životní styl.....	37
3.5.1 Volný čas	37
3.6 Souhrn průzkumů na téma pohybová aktivita adolescentů	40
4. Praktická část.....	44
Hypotézy	44
4.1 Výzkumné metody	44
4.2 Analýza šetření	46
4.2.1 Vyhodnocení dotazníku	46
5. Diskuse.....	57
Verifikace hypotéz.....	60
6. Závěry.....	62
Seznam tabulek.....	64
Seznam grafů	64
Seznam obrázků.....	64
Seznam příloh	65
Použitá literatura a informační zdroje	66
Bakalářské a diplomové práce	68
Internetové zdroje	68
Přílohy	70

Příloha č. 1 – Dotazník	70
-------------------------------	----

1. Úvod

Pohybová aktivita je jednou z nejzákladnějších a nejdůležitějších součástí lidského života. Člověk se pohybuje neustále, počítaje pohyby nezbytné k zachování životních funkcí jako např. dýchání, po pohyby pro lokomoci. Lidské tělo je schopné zvládat velké množství pohybových úkolů, začínaje jemnou motorikou ruky, až po zapojení velkých svalových skupin potřebných například pro běh, chůzi apod.

Dříve byli lidé zvyklí na neustálou pohybovou aktivitu i na těžkou fyzickou práci. Díky technickému pokroku za posledních pár desítek let a modernímu způsobu života lidí dochází ke snížení tělesné námahy a pohybové aktivity z našeho života. Většina současné populace trpí výraznou hypokinezi, ta se stává charakteristickým rysem současného životního stylu. Nedostatek pohybové aktivity je jednou z hlavních příčin rostoucího výskytu civilizačních chorob, mezi ně patří např. choroby trávicího traktu, astma bronchiale, onemocnění kosterního a svalového aparátu, kardiovaskulární onemocnění (angina pectoris, hypertenze, infarkt myokardu, atd.), psychické poruchy (deprese, spánkové poruchy), rakovina.

Již na základních a středních školách se setkáváme s nechutí k pohybovým aktivitám, tento fakt je potvrzen řadou studií, které poukazují na zhoršení fyzické kondice mládeže. Na nedostatečné pohybové aktivitě se podílí i povinná školní docházka, díky níž žáci stráví většinu času v lavici, čímž je výrazně omezena možnost pohybu. Dále se na pohybové inaktivitě podílí častější využívání nejrůznějších dopravních prostředků, eskalátorů, výtahů, rozvoje služeb a modernizací domácností. Ke snížení pohybové aktivity nepřispělo pouze odstranění fyzicky namáhavé práce. Rozvoj médií, posedávání u televize či počítačů ve volném čase apod. To vše vede k nedostatku pohybové aktivity.

Každý si vytváří vlastní pohybové návyky a pohybový režim již od narození. Základ pohybového režimu dětí formuje rodina, ve které dítě žije. Většinou jde o pohybový režim, který se vytváří spontánně na základě vnějších okolností a při dnešním způsobu života obvykle nestačí k dostatečnému rozvoji normálních fyziologických funkcí a k udržení dobré tělesné zdatnosti. Pohybová aktivita člověka dnes záleží především na jeho vůli a motivaci hýbat se. (Machová, Kubátová a kol., 2009)

Diplomová práce je rozdělena na teoretickou a výzkumnou část. Teoretická část se zabývá teoretickým základem dané problematiky. Je zde zahrnuta obecná

charakteristika pohybové aktivity a sportu, působení pohybové aktivity na člověka, specifické vývojové znaky dospívajících a vliv rodiny na zájem adolescentů o pohybové aktivity. Výzkumná část práce popisuje průběh dotazníkového šetření, během kterého byli osloveni žáci vyšších gymnázií v Praze. V této části následně vyhodnocuji získaná data na základě výsledků dotazníkového šetření.

Dosažením hlavního cíle mohu zvýšit zájem veřejnosti i žáků samotných o tuto problematiku a přispět ke zmonitorování aktuální situace na vybraných vyšších gymnáziích v Praze.

2. Problém a cíl práce

Cílem této diplomové práce je zjistit, jaký mají adolescenti na gymnáziích vztah k pohybovým aktivitám v závislosti na zájmech jejich rodičů. Porovnat změnu skladby pohybových aktivit před a po období adolescence. Metodou dotazníkového šetření získat potřebné informace, díky kterým se pokusím vyvodit vazby mezi výchovou rodičů a pozitivním vztahem k pohybovým aktivitám dospívajících.

Pro splnění vytyčeného cíle budu vycházet především ze studia odborné literatury a z výsledků výzkumu provedených na adolescentech již dříve.

Problémy

- Jaký mají rodiče vliv na výběr pohybových aktivit dětí v mladším školním věku oproti adolescentům?
- Kolik procent adolescentů provozuje stejný sport jako jejich rodiče?
- Kolik adolescentů sportuje spolu s rodiči?
- Sportují adolescenti s rodiči stejně často jako v mladším školním věku?
- Přivedli adolescenty ke sportu, kterému se věnují, rodiče?
- Mají aktivně sportující rodiče sportující děti?

3. Teoretická část

3.1 Charakteristika a vymezení adolescence

Během života prochází člověk několika odlišnými obdobími, která jsou od sebe odlišena nápadnými znaky, biologickými, psychickými a sociálními změnami.

Adolescence (15 – 20 let) je jednou z několika etap ve vývoji člověka, v ontogenezi člověka. V ontogenezi předchází etapu adolescence několik dalších etap. Dle Vágnerové (2000) je lidský život rozdělen do následujících etap. Etapy předcházející fázi adolescence jsou:

- Prenatální období (od početí do narození dítěte)
- Novorozenecké období (1. měsíc života)
- Kojenecký věk (1. rok)
- Batolecí věk (1 – 3 roky)
- Předškolní věk (3 – 6 let)
- Mladší školní věk (od 6–7 do 8–9 let)
- Střední školní věk (od 8–9 do 11–12 let)
- Starší školní věk, Pubescence (od 11–12 do 15 let)

Po období adolescence ještě následují etapy:

- Mladé dospělosti (20 – 30 let)
- Střední dospělosti (30 – 45 let)
- Starší dospělosti (45 – 60 let)
- Stáří (nad 60 let)

V dílech jiných autorů se můžeme setkat se stejnými názvy vývojových období používanými pro věkově odlišná období, jde hlavně o období školního věku a dospívání. Například Hájek (2012), Hájková a kolektiv (2006) nerozlišuje mladší a střední školní věk.

Dle Machové (2008) začíná dorostové období dosažením patnáctého roku života a končí v osmnácti letech. Jde o přechodné období mezi dětstvím a dospělostí. Během tří

let se tedy z dítěte stává dospělý člověk. Jde o kritické a rizikové období, neboť se člověk během relativně krátké doby mění v celé své psychické, biologické i sociální sféře.

Dle Šimíčkové (2012) adolescence začíná u dívek kolem šestnáctého roku a u chlapců asi v sedmnácti letech. Vývojové rozdíly mezi pohlavími se vyrovnávají koncem tohoto období. Horní věková hranice se obtížně stanovuje, neboť dosažení dospělosti ovlivňuje celá řada skutečností. Jedním z podstatných jevů jsou kulturní a společenské zvyklosti. V méně rozvinutých společnostech není vymezeno vývojové období dospívání. Po dosažení určitého věku je jedinec pomocí různých rituálů a stanovených pravidel přijat mezi dospělé, přijímá symboly dospělého statutu a stává se rovnoprávným členem ve společenství dospělých.

Období dospívání dle Vágnerové (2012) zahrnuje jednu dekádu života - od desíti do dvaceti let. V tomto období dochází k proměně osobnosti v oblasti psychické, sociální i somatické. Většina změn je primárně podmíněna biologicky, ale hodně je ovlivňují i psychické a sociální faktory, s nimiž jsou ve vzájemné interakci. Průběh dospívání je závislý na společenských a kulturních podmínkách, ze kterých vyplívají očekávání a požadavky směrem k dospívajícím. Adolescence je specifickou etapou, která má své typické znaky v rámci životního cyklu a svůj subjektivní a objektivní význam. Je to období hledání a přehodnocování, v němž má jedinec zvládnout vlastní proměnu, dosáhnout přijatelného sociálního postavení a vytvořit si subjektivně uspokojivou, zralejší formu vlastní identity.

Světová zdravotnická organizace (2016) popisuje adolescenci jako období lidského růstu a vývoje od desíti do devatenácti let. Biologické procesy řídí mnoho aspektů růstu a vývoje, nástup puberty značí přechod dětství do dospívání. WHO tvrdí, že biologické aspekty dospívání jsou poměrně universální, doba trvání a charakteristiky (typické pro toto období) se mohou lišit napříč časem, kulturami a socioekonomickou situací. Období adolescence prošlo za uplynulé století mnoha změnami, příkladem je dřívější nástup puberty, manželství v pozdějším věku, urbanizace, globální komunikace, měnící se sexuální postoje a chování.

3.1.1 Obecná charakteristika

Skorunková (2013) ve své knize píše, že adolescence nebo-li postpubescence je druhou fází období dospívání a trvá přibližně od 15 do 20 let života. Tato fáze vývoje

člověka je biologicky ohraničena pohlavním dozráváním, dosažením reprodukční schopnosti. Jedná se o přechodné období přípravy na dospělost, které umožňuje dospívajícímu dosáhnout předpokladů stát se dospělým ve všech oblastech, které současná společnost vyžaduje.

Thorová (2015) ve své publikaci popisuje adolescenci jako období od 12/13 – 19 let. V tomto období se z dítěte stává dospělý člověk. Adolescence začíná nástupem puberty, jejíž nástup signalizují specifické tělesné změny, které jsou umožněny zvýšenou produkcí pohlavních hormonů. Kromě těchto nápadných fyzických změn, je součástí dospívání i emoční, sociální a kognitivní vývoj.

Ptáček a Kuželová (2013) uvádějí, že adolescence je vývojové stádium mezi pubertou a dospělostí, přibližně mezi 15. a 20. rokem života člověka. Začátek období je charakteristický ukončením základní školy a pohlavní zralostí, na konci pak nástupem do práce nebo na vysokou školu a ekonomickou nezávislostí. Adolescence je přechodné období, které umožňuje člověku urovnání vlastních hodnot, postojů a cílů, aby následně zvládl dobře nakládat s atributy jako je – svoboda a odpovědnost.

„Období postpubescence je posledním vývojovým stádiem mezi dětstvím a dospělostí. Dochází k intenzivnímu a plynulému dozrávání, harmonizaci růstu (výšky a hmotnosti). Koncem tohoto období se dokončuje tělesný vývoj. Intelektuální schopnosti jsou na vysoké úrovni, společenské formování dále pokračuje. Chování a jednání se zklidňuje, dochází k ustálení potřeb a zájmů. Dospívající si vytvářejí vlastní názor a snaží se o aktivní dosažení vlastních cílů. Postpubescence je obdobím vrcholu motoriky. Nastávají velké rozdíly v pohybovém projevu děvčat a chlapců.“ (Hájková a kolektiv, 2006 str. 68)

Novotná, Hříchová, Miňhová (2012) uvedly některé hlavní vývojové úkoly adolescence, které vymezil Havighurst (1964):

- Přijetí vlastní fyzické struktury a role svého pohlaví
- Vytvoření nových vztahů k vrstevníkům obojího pohlaví
- Emocionální nezávislost na dospělých a rodičích
- Získávání jistoty o ekonomické nezávislosti
- Příprava na manželství a rodinný život

Ptáček a Kuželová (2013) charakterizují adolescenci jako přechodné stádium ve smyslu přechodu od nutné závislosti na druhých do stádia relativní nezávislosti.

Charakteristika adolescenta:

- Dochází ke stabilizaci tělesného vývoje, ke zvýšení fyzické odolnosti a výkonnosti
- Intelektuální potenciál dosahuje svého vrcholu
- Schopnost abstraktního myšlení, kognitivní komplexnosti, flexibility uvažování
- Sebeovládání na vyšší úrovni
- Schopnost přijmout odpovědnost
- Neustálé proměňování sebehodnocení a sebepojetí
- Partnerské vztahy se dostávají do popředí, na úkor rodinných.

3.1.2 Pedagogicko – psychologická charakteristika adolescenta

Dle WHO (2016) je proces dospívání obdobím přípravy na dospělost a během tohoto období se vyskytuje několik klíčových vývojových zkušeností. Tyto zkušenosti zahrnují fyzické a sexuálního zrání, pohyb směrem k sociální a ekonomické nezávislosti a rozvoj identity, rozvoj abstraktního uvažování, získání zkušeností potřebných pro utváření dlouhodobých vztahů a rolí typických pro dospělost.

Říčan (2010) uvádí, že zrání nervové soustavy je geneticky naprogramovaný vývojový proces. Rychlost vývoje u jedinců je různá, jednak celkově, jednak také pokud jde o subsystémy, jejichž zrání je podmínkou nástupu jednotlivých psychických funkcí a integrací. Probuzení sexuálního pudu v pubertě je nápadným projevem zrání. V souvislosti s vývojem pohlavních orgánů a se změnami v produkci hormonů se erotika stává jednou z dominant citového vývoje mladého člověka.

Vhodnou výchovou, vzděláváním, navozením optimální souhry zrání a učení můžeme pozitivně ovlivňovat zrání. Proto zrání představuje rozhodující vliv toho, co se jedinec v určitém věku může naučit. Příkladem může být osvojení logických operací, které se dostavuje zpravidla až po desátém roce věku. (Říčan, 2010)

V pozdní adolescenci odeznívá emoční labilita, typická pro předchozí vývojovou etapu a citové prožitky jsou již diferencovány. Adolescent by měl být tedy stabilní ve svém uvažování, měl by být schopen zvládat věci sám a bez pomoci ostatních. Radikální

odmítání norem a hodnot prezentovaných dospělými ustupuje do pozadí. V adolescenci dochází ke změně sociální role, hlavně v profesní oblasti. (Ptáček, Kuželová, 2013)

3.1.2.1 Kognitivní vývoj

Skorunková (2011) uvádí, že u adolescenta dochází k poklesu schopnosti živých představ, které již nikdy nebudou takové jako v dětství. Způsob myšlení se zdokonaluje, formální logické operace dospívající zvládnul již v období pubescence a nyní se je učí lépe používat. Typická je pružnost a otevřenost myšlení, adolescenti jsou schopni používat nové způsoby řešení, neboť nejsou zatíženi zkušenostmi. Nezkušenost se projevuje také zbrklostí, nadšením a neopatrností. Pro adolescenta nejsou zkušenosti dospělých potřebnou hodnotou a nejsou akceptovány jako dostatečné informace, kterými by předcházeli vlastním chybám. Ve vývoji rozumových schopností se dostává na vrchol schopnost nalézat nová řešení logických problémů, je závislá na pružnosti myšlení a méně na zkušenostech.

Dle Šimíčkové (2012) v kognitivním vývoji přetrvává kritický realismus a mizí naivní romantismus, je větší příklon k realitě. „Adolescent je ještě typický svým radikalismem a nekompromisností, projevuje jednostrannost v chápání skutečnosti, nepostihne všechny faktory, které danou situaci ovlivňují, a proto je u něho tendence ke zjednodušení a radikálnímu prosazování takto nabyté zkušenosti. Řešení situací mu bývá hned jasné, svůj názor vehementně prosazuje, zvláště ve střetu s dospělými. Nepředvídá zcela důsledky svého chování. Proto mladí lidé více riskují, mají méně zábran a zkušeností s rafinovanými vztahy mezi dospělými.“ (Šimíčková, 2012, str. 114) U dospívajících se rozvíjí abstraktní myšlení a formální operace. Své myšlení obracejí do svého nitra, stávají se analytickými, introspektivními a sebekritickými. Snaží se o systematizaci poznatků, adolescent zjišťuje vztahy a souvislosti mezi nimi, poznává nové obory a je schopen v nich získat širokou pojmovou znalost. Čas již chápe jako formu možného časového intervalu, ne jako údaj o hodinách. Utřídí hodnotový systém, zvnitřňuje převzaté normy a morální kodexy. Dospívající touží po individuální svobodě a osobním vyjádření.

Hlavním vývojovým úkolem dospívajících je, dle Šimíčkové (2012), vytvořit si pocit vlastní identity, přijmout normy společnosti, vytvořit si vědomí vlastní hodnoty, přijmout za své morální principy dané společnosti, postupně se stát nezávislým na rodičovské autoritě a vytvářet heterosexuální vztahy. Dospívající se tak postupně stává

osobností, získává charakteristické vzorce myšlení, emocí a chování, ovlivňující jeho interakci s prostředím.

Vágnerová (2012) uvádí, že dospívající umí uvažovat hypoteticky, dostává se do stádia formálních logických operací. Tento způsob myšlení umožňuje přemýšlet o budoucnosti. Jejich úvahy jsou flexibilní, nejsou zatížené zkušeností, proto mohou uvažovat až příliš radikálně. V době adolescence se zlepšuje metakognice, odhad vlastních dovedností a schopností bývá přesnější. Používají účinnější paměťové strategie jak v oblasti zapamatování, tak i vybavování.

„Adolescent prochází posledním stádiem vývoje myšlení. Prochází stádiem formálních operací, do něhož se dostává kolem jedenáctého až dvanáctého roku. V tomto období mluvíme o tzv. hypoteticko-deduktivním myšlení. Adolescenti již uvažují nezávisle na přítomnosti, vytvářejí si a testují hypotézy. Objevuje se tzv. propoziční myšlení (proposition = výrok) – jde již o schopnost testovat logiku výroků. V této fázi je neodmyslitelnou součástí jazyk. Ten je pro vyjadřování se v abstraktních pojmech a chápání abstraktních pojmů důležitý. V myšlení adolescentů je typický egocentrismus. Adolescent si vytváří tzv. imaginární obecnost – má pocit, že je středem pozornosti, že jej všichni pozorují. Myšlení je velmi pružné a výkonné. Adolescent má zatím poměrně málo zkušeností, což paradoxně bývá v některých případech výhodné – může přijít na nějaké originální řešení.“ (Ptáček, Kuželová, 2013 str. 48)

Dle Novotné, Hříchové, Miňhové (2012) je intelektuální vývoj v adolescenci již ukončen. Myšlení je samostatné, tvořivé, pružné, nezátížené zkušenostmi a inteligence je na vrcholu. Adolescent využívá netradiční způsoby řešení, které mohou být extrémní, ukvapené, necitlivé. V souvislosti s rozvojem myšlení se objevují úvahy o smyslu života. Adolescenti řeší různé filozofické otázky a koncepce. V této době dochází k náboženské a politické stabilizaci, možné vstupy do náboženských sekt a sdružení.

„Adolescenti ve svém myšlení směřují často k základním otázkám své existence, smyslu života, světového názoru, zabývají se tím, jaký styl života si zvolit. Podrobují kritice svět dospělých, který jim připadá nudný, stereotypní, pokrytecký, zkažený či zastaralý. Všimají si různých nespravedlností, zajímají je světové problémy, společenská morálka, hledají opravdové hodnoty a ideály, chtějí jiný způsob života, než jaký jim společnost nabízí. Výrazem protestu proti společnosti je upřednostňování alternativní kultury a vlastních způsobů sebevyjádření. Někteří se zajímají o duchovní otázky, vstupují

do různých církví a jsou snadným terčem působení různých ideologických skupin a sekt.“ (Skorunková, 2011 str. 53)

Mladická nerozvážnost má pravděpodobně biologický základ. V mladém dospělí předpokládáme plnou zralost mozku, zdá se však, že některé části mozkové kůry, hlavně ty, které jsou důležité pro sebekontrolu a předvídání důsledků vlastního jednání, dozrávají u mužů kolem pětadvaceti let a u žen asi o dva roky dříve. (Říčan, 2010)

Machová (2008) uvádí, že během adolescence přetrvává rozkolísanost citového stavu. Mladiství jsou ještě stále emocionálně labilní, jednou z příčin nevyrovnanosti může být i náhlý vzrůst sexuálních podnětů.

3.1.2.2 Hledání identity

Hledání identity je pro adolescenta hlavním úkolem, je pro něj velmi důležité sebepoznání. Adolescent vytváří vlastní identity hledáním odpovědí na otázky. „Kam patřím? Kdo jsem? V čem je smysl života? Kam patřím“. V tomto období se završuje vývoj identity člověka. Identitu hledá adolescent experimentováním, pokusy a omyly nalézá vlastní cestu. Typické je střídání zájmů, názorů, vyhledávání nových zážitků. (Skorunková, 2013)

Dle Vágnerové (2012) je období adolescence označena jako fáze hledání vlastní identity. „Dospívající překračuje hranici aktuální reality a usiluje o sebeurčení i hypoteticky. Jeho cílem je individuálně specifické sebevymezení, které ovšem může být obtížné. V procesu rozvoje individuální identity je významná fáze skupinové identity. V této době nabývá na významu ideál, který si dospívající vytvořil. Významnou součástí identity se může stát i profesní role, k níž směřuje. Zde se projeve i míra jeho identifikace s rodinou a jejími hodnotami. Součástí identity jsou rovněž vztahy k jiným lidem, člověk se také definuje tím, ke komu patří, ať už jsou to rodiče, přátelé či partner. V adolescentním období se završuje rozvoj ega – identity dospívajících. Mnohdy nejde o samostatné hledání vlastní identity, ale o pouhé převzetí modelu, který je pro danou sociální skupinu charakteristický. (Vágnerová, 2012, str. 434)

WHO (2016) popisuje dospívání jako období lidského růstu a vývoje, jde o období se značným rizikem ve vývoji, kdy je člověk silně ovlivňován sociálním prostředím, ve kterém žije.

Skorunková (2013) uvádí, že R. Josselsonová rozdělila utváření identity do čtyř etap. Jde o proces individualizace osobnosti dospívajících, který probíhá následovně:

1. Etapa – Psychologická diferenciacie – pubescent si začíná uvědomovat svou osobnost, která je odlišná od ostatních, od rodičů i vrstevníků.
2. Etapa – Fáze zkoušení a experimentování (14 – 15 let) – v této etapě má člověk pocit, že sám ví, co je pro něj nejlepší a má snahu zbavit se závislosti na formálních autoritách
3. Etapa – Období navazování přátelství (16 – 17 let) – zvyšuje se odpovědnost za vlastní chování a jeho důsledky, obnovují se vazby s rodiči, jejich autorita je přijímána jen částečně
4. Etapa – Konsolidace vztahu k sobě – v pozdní adolescenci získáváme pocit vlastní autonomie a jedinečnosti. Uvědomujeme si sebe samého

Novotná, Hříchová, Miňhová (2012) tvrdí, že pokračuje proces individualizace, především budování individuální identity. Dospívající se snaží sám sebe poznat, hledá svou identitu, hodnotí své vlastnosti a je zaměřen introvertně. Pro sebeformování a seberegulaci je nutným předpokladem sebezpoznání, ke kterému dochází během této životní etapy. V tomto období se ztotožňují dospívající se svými ideály, s nimiž se identifikují. Charakter a ostatní vlastnosti se stabilizují a dokončují. Dochází zde ke kritickému hodnocení chování dospělých pod úhlem mravních norem a také ke kritice názorů a stylu života rodičů.

V adolescenci se dotváří identita. Adolescent buď převzme nějaký již existující vzorec od jiných lidí, nebo si vytvoří identitu aktivně sám. Zvláštním typem převzetí identity je tzv. antiidentifikace, adolescentní moratorium, difuzní identita. Pro adolescenta má velký význam jeho tělo a vzhled (fyzická krása, síla), což je důležitá součást sebepojetí. Určitá extravagance účesu, oblékání, apod. signalizuje většinou příslušnost k určité skupině. S blížící se dospělostí tyto projevy ustupují. (Ptáček, Kuželová, 2013)

Vytváření identity je u dospívajícího, dle Šimíčkové (2012), spojeno s otázkami: „Kdo jsem, co umím, jak mě vidí ostatní, kam směřuji apod.“ Dospívající experimentuje s rolemi, které hraje v různých sociálních situacích a tak získává zkušenost s alternativními způsoby chování. Adolescent upevňuje ty způsoby jednání, které posílily jeho sebehodnocení, se kterými byl úspěšný a upouští od těch, které tento efekt neměly. Pocit

identity ovlivňují i vrozené vzorce chování, genotyp. Genotyp a prostředí spolupůsobí na vytváření identity nepřetržitě od dětství. Proto na stejné podněty lidé reagují různě.

Adolescence je dle Machové (2008) období života, během něhož mládež hledá vlastní identitu, formuje svoji odlišnost od ostatních a vytváří si svůj vztah ke společnosti. Pro dospívající je hledání totožnosti složitý, dlouhý a mnohostranný proces, často konfliktní, ale pro vývoj adolescenta rozhodující.

3.1.2.3 Sociální vztahy

Dle Skorunkové (2013) má adolescent potřebu rozvíjet diskuzi o sporných tématech. Ke svým rodičům je stále kritický, kritikou rodičů hledá vlastní identitu. Diskuze umožňuje adolescentům ujasnit si své názory, proto potřebují, aby je v diskuzích brali dospělí vážně, logickými argumenty obhájili svá stanoviska nebo uznali své nedostatky. Koncem adolescence se dokončuje proces separace ze závislosti na rodině.

Machová (2008) uvádí, že v adolescenci vystupuje snaha po samostatnosti a přirozené uvolňování ze závislosti na rodičích, objevuje se i kritičnost vůči společnosti i rodičům.

Thorová (2015) ve své publikaci uvádí, že okolí klade na dospívajícího více sociálních požadavků, tím ho připravuje na samostatný život a sociálně zodpovědné chování. V souvislosti s tím je adolescent vystaven vyšší míře stresu, což se může projevit odmítáním dospělosti a úzkostí. V době dospívání nabývají na významu vrstevnické vztahy, zvyšuje se jejich formující vliv na osobnost a chování adolescenta a také se rozvíjí schopnost kooperace. Změny v tomto období probíhají souvisle a vždy s mnohofaktorovými vlivy prostředí, jejichž výsledná kooperace určuje, zda výsledné změny budou negativní nebo pozitivní. Jedním z vývojových úkolů je udržovat a vytvářet vztahy s vrstevníky. Tyto vztahy pomáhají rozvolňovat závislost na rodičích, poskytují dospívajícím citovou oporu a ujišťují je o jejich hodnotě pro druhé.

„Vztahy s vrstevníky mají v období dospívání velký význam, i zde však postupně dochází k odpoutání se z vrstevnické skupiny. Adolescent je na konci tohoto období vyspělejší a jistější, méně spoléhá na normy a názory skupiny, již k nim nemá nekritický obdiv a nepřijímá vše, co skupina vyžaduje.“ (Skorunková, 2013 str. 120)

„V této etapě se mění vztah mezi dospívajícím a jeho rodiči, dochází ke změně stylu komunikace v rodině. Rodiče většinou definitivně ztrácejí svoji nadřazenou pozici. Adolescent, který si je už jistější sám sebou, postupně ztrácí potřebu demonstrativně

se vymezovat vůči rodičům a jeho vztah k nim se uklidňuje. V optimálním případě se podaří docílit nové formy pozitivního a obohacujícího vztahu rodičů a jejich dospělého potomka.“ (Ptáček, Kuželová, 2013 str. 49) Důležitou úlohu sehrávají v tomto období vrstevníci, kteří poskytují dospívajícímu oporu, sdílí společně své prožitky a dochází k získávání sociálních dovedností. Vrstevnické skupiny mají potřebu se nějakým způsobem odlišit od ostatních, pomocí různých rituálů, úpravy zevnějšku apod. Tím se naplňuje touha dospívajícího po jednoznačnosti a vymezení.

Dalším, kdo se snaží vymezit vztah adolescenta a rodiny ve svém díle je O. Matoušek a to takto: „V adolescenci se referenční skupinou dítěte stává skupina vrstevnická a rodina ustupuje do pozadí, někdy se stává i překážkou v pokusech nalézt vlastní totožnost. Pro adolescenci je typické černo-bílé hodnocení světa a kritický postoj k rodičům. Adolescence dětí ale neprobíhá ve všech rodinách bouřlivě, protože vzpoura mladistvého není nutnou podmínkou zdravého osobnostního vývoje, jak ráda tvrdila starší literatura inspirovaná pracemi E. Eriksona. Největší studie rodinných vztahů adolescentů ukázaly, že přes univerzálnost a nevyhnutelnost některých druhů konfliktů (odchody a příchody, pořádek, účast na chodu domácnosti) ve většině rodin nedojde k vážné roztržce a v některých rodinách proběhne toto období docela nenápadně. Jen zcela výjimečně naruší dospívání dítěte pouta mezi generacemi.“ (Matoušek, 1997, str. 62)

3.1.2.3.1 Intimní vztahy

Schopností navázat a udržet dlouhodobý intimní vztah (intimitou je myšlena důvěrnost obecně) se projevuje zralost jedince. Člověk nezralý, který si sám sebou není jistý, se cítí ohrožen duševní blízkostí někoho druhého, proto jí není schopen. (Ptáček, Kuželová, 2013)

Vrstevníci poskytují dospívajícímu emoční podporu, sdílejí s ním prožitky a pocity. V tomto období je také aktuální potřeba intimních kontaktů a heterosexuálních vztahů. Vyrůstá sexuální napětí, dochází k prvním sexuálním zážitkům a zkušenostem. Jde o období charakteristické polygammím stádiem sexuálního vývoje, kdy jedinec poznává sám sebe, své možnosti. Trvalé citové vazby k druhému pohlaví se obvykle nevytváří. (Novotná, Hříchová, Miňhová, 2012)

Machová (2008) tvrdí, že jednou z příčin nevyrovnanosti je vzrůst sexuálních podnětů. Úkolem dospívajícího je se s nimi postupně vyrovnat. Zájem o opačné pohlaví se projevuje brzy po dosažení pohlavní zralosti, což vede ke sbližování mezi dívkami a chlapci.

Dochází k vytvoření užších vztahů s citovou a erotickou náplní, které vedou později k sexuálnímu styku. Toto období je velmi důležité, neboť se utváří citová náplň mezi mužem a ženou.

V tomto období dozrávají adolescenti k naplnění partnerského vztahu, který zahrnuje i sexualitu. První pohlavní styk je důležitým mezníkem v životě dospívajících. Jde o jeden z prožitků, které znamenají vyrovnání se dospělým. Někteří adolescenti mají nechuť až odpor k trvalejším vztahům, nejsou ještě zralí, většina jejich lásek proto nevydrží. (Skorunková, 2011)

Ptáček a Kuželová (2013) uvádějí, že v adolescenci dochází k uvědomění si své sexuality. Partnerské vztahy jsou charakteristické velkou zamilovaností a idealizováním svého protějšku. První pohlavní styk je důležitým mezníkem v životě člověka – je to další důkaz dospělosti.

3.1.3 Fyziologická a motorická charakteristika adolescenta

Tato vývojová etapa se stejně jako předcházející etapy týká především tělesných a také psychických změn člověka, u dívek dochází jen k malému přírůstu výšky, u chlapců tomu bývá naopak, dokončuje se růst orgánů a sekundárních pohlavních znaků a dochází k dosažení plné pohlavní zralosti. Velký důraz klade dospívající na svůj vzhled a hledání identity. V další části této kapitoly se zaměříme na charakteristiku silových, vytrvalostních, rychlostních a obratnostních schopností v období adolescence.

3.1.3.1 Tělesný vzhled a vývoj

Tělesný vzhled je předmětem pozornosti, jde o důležitou část sebepojetí. Adolescenti se snaží dosáhnout svých představ o dokonalém vzhledu a porovnávají svůj vzhled se vzhledem ostatních vrstevníků. Pokud je tělesná schránka akceptována, dochází k pocitu sebedůvěry, jistoty a umožňuje získat uspokojivou pozici mezi vrstevníky. (Novotná, Hříchová, Miňhová, 2012)

Ptáček a Kuželová (2013) popisují adolescenci jako mohutnění, dospívání. Tělo se zde stává důležitou součástí identity dospívajícího. Zevnějšek je cílem i prostředkem dosažení potřebné sociální pozice. Pokud jsou nějaké nedostatky v duševní oblasti, mohou být tyto nedostatky nahrazeny tělesnou zdatností.

V publikaci od Langmeiera a Krejčířové (2006) najdeme, že v době dospívání (15 – 22 let) není tělesný růst rovnoměrný – horní i dolní končetiny rostou na začátku období

rychleji, takže dochází k určité disharmonii postavy – dělá dojem pohybové neobratnosti a tělesné nevyváženosti, jakoby si dítě nevědělo se svým tělem rady. V tomto období se výrazně odlišuje již tělesná stavba dívek a chlapců – tzv. druhá proměna stavby těla – zaoblení postavy dívek a vyznačení svaloviny u chlapců.

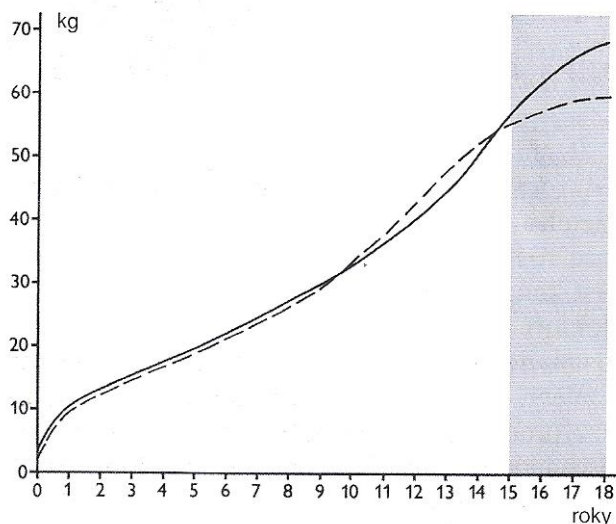
V adolescenci je somatický vývoj ukončen, adolescent získává svou konečnou fyzickou podobu, je schopen sexuální reprodukce. „Pro období adolescence je charakteristická vysoká fyzická výkonnost, jedinci mohou dosahovat i špičkových sportovních výkonů. Uspějí spíše v těch fyzických aktivitách, které jsou krátkodobější a zátěžově intenzivnější. Tyto aktivity jsou typičtější pro chlapce, neboť působí větší biologická naléhavost sexuálního pudu. Tyto aktivity slouží k ventilaci nahromaděné energie a při fyzické únavě zažívají příjemné pocity uvolnění.“ (Šimíčková, 2012, str. 114)

Machová (2008) uvádí, že roční přírůstky výšky dívek jsou po patnáctém roce jen velmi malé a růst končí okolo šestnáctého roku. Chlapci však po patnáctém roce mají každoroční přírůstek výšky více jak 2 cm, jejich růst končí zpravidla až kolem osmnáctého roku života.

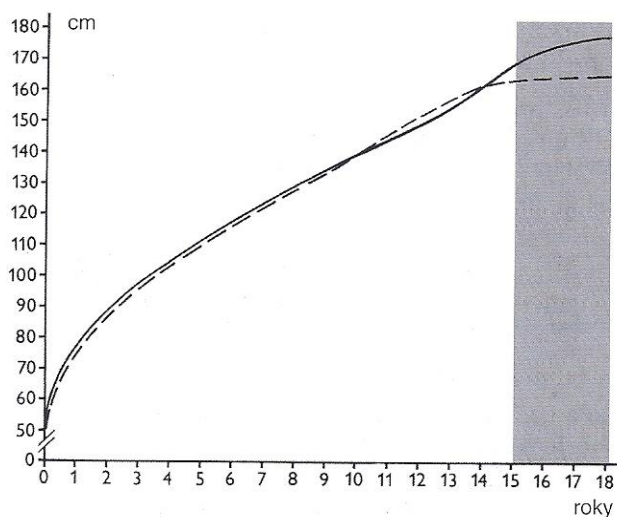
Do období adolescence zasahuje poslední fáze puberty tzv. postpuberta. U dívek nastupuje ke konci staršího školního věku a dokončuje se ještě v adolescenci. U chlapců, vzhledem k pozdějšímu nástupu puberty, spadá postpuberta až do adolescence. V této fázi puberty se dokončuje růst a vývoj pohlavních orgánů, sekundárních pohlavních znaků a je dosaženo plné reprodukční schopnosti. Snižuje se hladina hormonu v krvi a ustaluje se na hodnotách typických pro dospělost. (Machová, 2008)

Věk (roky)	Výška (cm)		Hmotnost (kg)		Obvod hlavy (cm)	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
16	176,1	166,0	64,7	57,2	56,4	55,0
17	178,4	166,3	68,3	58,6	56,9	55,1
18	178,7	165,8	70,5	59,2	57,2	55,2

Tabulka 1 - Průměrná výška, hmotnost a obvod hlavy v 16 až 18 letech (Machová, 2008, str. 121)



Obrázek 1 - Průměrná hmotnost chlapců a dívek od narození do 18 let
(Machová, 2008, str. 122)



Obrázek 2 - Průměrná výška chlapců a dívek od narození do 18 let
(Machová, 2008, str. 122)

3.1.3.2 Motorika

Dle Hájka (2012) je adolescence stádium integrace motoriky a završování motorického rozvoje. V této době jsou již vytvořené intelektuální předpoklady, které je možné využívat i v motorickém učení. Intelekt a emocionalita se projevuje i ve vyhraněném zájmu o specializované a sportovní aktivity.

Dále Hájek (2012) uvádí, že v období adolescence jsou motorické schopnosti a dovednosti stále více provázané a vzájemně podmíněné, a společně s tzv. druhým vrcholem rozvoje motoriky završením celoživotního motorického vývoje. Oproti

předchozím vývojovým etapám jsou pohyby v období dospívání přesnější, plynulejší, rytmičtější, ekonomičtější, estetičtější, s relativně vysokou výkonností, pohybová lateralita je vyhraněná. Jedinci se liší úrovní rozvoje a mírou vyrovnanosti jednotlivých motorických schopností, množstvím a stupněm osvojení motorických dovedností, charakterem pohybového projevu, objemem a intenzitou pohybových aktivit a mírou kreativity při řešení pohybových úkolů. Pohlavní rozdíly se dotvářejí jako mužská resp. ženská motorika, a prohlubují se zejména ve výkonnosti.

Charakteristika pohybových schopností a dovedností podle Hájka (2012):

- Rozvoj *silových schopností* je u chlapců do 18 let rychlý a pak pokračuje pomaleji. U dívek se v první fázi mohou ještě rozvíjet, ale dosahují většinou maxima, a ve druhé fázi se už může projevit pokles.
- U *vytrvalostních schopností* – podobné jako u silových schopností. Jsou silně podmíněny geneticky. Nejvyšších hodnot dynamické vytrvalosti dosahují chlapci až po 17 letech. U statické vytrvalosti je rozvoj nepatrný. Pro rozvoj anaerobní vytrvalosti je období adolescence ideální, mělo by se stavět na dobrém aerobním základě.
- V období dospívání je možné *rychlostní schopnosti* rozvíjet především v souvislosti se zdokonalováním silových, vytrvalostních a obratnostních schopností. Většina druhů rychlostních schopností kulminuje ke konci toho životního období, toto ovšem platí jen pro muže (u žen dosahují vrcholu cca v patnácti letech).
- Rozvoj *obratnostních schopností* je podmíněn adekvátními podněty (zájem, zkušenosti, motivace, atd.) a úrovněmi ostatních schopností (rychlost, síla, kloubní pohyblivost, svalová elasticita atd.). Optimum koordinačního vývoje je mezi 17 – 21 lety.
- *Motorické dovednosti* – nabývání nových motorických dovedností končí v 15 – 17 letech, tedy přibližně v období středoškolského studia.

Dle Novotné, Hříchové a Miňhové (2012) dochází v motorice ke stabilizaci a harmonizaci. Organismus je na vrcholu fyzické výkonnosti a snadno se vyrovnává s fyzickou zátěží. Dospívající je schopen nadchnout se pro určitou činnost (studium, sport, cestování apod.) a této činnosti podřídí vše, je schopen odložit uspokojení ostatních potřeb.

Machová (2008) uvádí, že motorika má v tomto období oproti předchozímu známky uklidnění a vyvážení. Pohyby jsou koordinovanější, plynulejší, vystupování estetičtější a jistější.

3.2 Pohybová aktivita a její vymezení

Pohybová aktivita je jednou ze základních lidských potřeb, která je jedním z nejvíce diskutovaných témat dnešní doby, neboť se nám jí nedostává v takové míře, jako před několika desítkami let, díky neustálé modernizaci společnosti a technickému pokroku trpí většina lidí následky hypokineze jako je angina pectoris, hypertenze, infarkt myokardu, deprese, spánkové poruchy, rakovina atd. Pojem pohybová aktivita je definován v mnohých literárních pramenech zabývajících se zdravým životním stylem, zdravotními problémy spojenými s hypokinezí a literatuře určené pro výchovu a vzdělávání dětí a mládeže. Na 57. světovém zdravotnickém shromáždění (WHA), konaném v květnu roku 2004, schválila Světová zdravotnická organizace (WHO) globální strategii pro stravu, fyzickou aktivitu a zdraví. Tato strategie byla vyvinuta na základě žádosti členských států na shromáždění v roce 2002.

WHO (2016) uvádí, že pohybová aktivita by neměla být zaměňována se cvičením či sportem. Cvičení a sport jsou totiž podkategorie pohybové aktivity, jsou plánované, mají strukturu, opakují se a účelně vedou ke zlepšení nebo udržení více složek fyzické zdatnosti. Pohybová aktivita zahrnuje cvičení a další činnosti, které zahrnují pohyb, pracovní činnosti, aktivní transport, domácí práce a rekreační aktivity.

Pohyb je jedním ze základních projevů člověka. Ve fylogenezi měl pohyb zásadní význam, díky pohybu se zdokonalovala pohybová soustava, ale také ostatní soustavy, především soustavy regulační (nervová a humorální), smyslové schopnosti. Ve fylogenezi člověka došlo ke změně významu a funkce pohybu od zajišťování základních životních potřeb až k činnosti sportovní či umělecké. Tělo člověka je vyvinuto k pohybu a aktivitě. I když je lidské tělo zdánlivě v klidu provádí dechové pohyby, pohyby střev atd. Pro zachování a upevnění zdraví je nezbytný a nejpřirozenější aktivní pohyb, který zajišťuje pohybový aparát. (Machová, 2009)

Skot (2004) uvádí, že pohybová aktivita je pohybová činnost prováděná rekreačně a prožitkově. Zpravidla směřuje k naplnění východisek zdravotně orientované zdatnosti a zdravého životního stylu, než k závodní činnosti.

„Pohybová aktivita se obvykle definuje jako „jakýkoli tělesný pohyb spojený se svalovou kontrakcí, která zvyšuje výdaj energie nad klidovou úroveň“. Tato obecná definice zahrnuje všechny souvislosti tělesné aktivity tj. pohybovou aktivitu ve volném čase (včetně většiny sportovních činností a tance), pohybovou aktivitu související se zaměstnáním, pohybovou aktivitu doma nebo v blízkosti domova a pohybovou aktivitu spojenou s dopravou.“ (Pokyny EU pro pohybovou aktivitu, 2016, str. 3)

Měkota (2007) definuje pohybovou aktivitu jako sumu činností, které realizuje kosterní svalový systém, jsou podmíněny energetickým výdejem a součinností všech fyziologických funkcí. Pohybová aktivita je děj cílený, habituální, spontánní, sportovní, volnočasový, organizovaný aj.

Sigmundovi (2011) charakterizují pohybovou aktivitu z hlediska energetického výdeje, z tohoto pohledu ji lze chápat jako jakýkoli tělesný pohyb zabezpečovaný kosterním svalstvem vedoucí ke zvýšení energetického výdeje nad úroveň klidového metabolismu jedince. Z pohledu životního stylu ji můžeme rozdělit na pohybovou aktivitu vykonávanou ve škole či zaměstnání, v domácnosti, ve volném čase a sportu, také jako součást dopravy a přesunů z místa na místo – habituální, organizovaná, neorganizovaná, týdenní.

- **Habituální pohybovou aktivitu** chápeme jako běžně prováděnou, organizovanou i neorganizovanou. Zahrnuje lokomoci, manipulaci, sport, hru, sebeobslužnou a další životní motoriku.
- **Organizovaná pohybová aktivita** je strukturovaná, intencionální a je prováděna pod vedením edukátora (učitel, trenér, cvičitel, apod.)
- **Neorganizovaná pohybová aktivita**, která je svobodně volitelná, determinována vlastními zájmy a potřebami. Pohybová aktivita prováděna bez pedagogického vedení a ve volném čase.
- **Týdenní pohybová aktivita** je charakterizována jako souhrn organizovaných i neorganizovaných pohybových aktivit, realizovaných v průběhu sedmi po sobě následujících dnů.

3.2.1 Vliv pohybových aktivit na zdraví člověka

Ve svém článku WHO (2016) uvádí, že pravidelná a přiměřená pohybová aktivita snižuje riziko hypertenze, ischemické choroby srdeční, cukrovky, rakoviny prsu a tlustého střeva a deprese. Je klíčovým faktorem energetického výdeje, a tím má i zásadní význam pro energetickou bilanci a kontrolu hmotnosti. Pohybová inaktivita byla dle WHO identifikována jako čtvrtý rizikový faktor pro globální úmrtnost, způsobuje odhadem 3,2 milionu úmrtí ročně.

Evropská unie (2008) v pokynech pro pohybovou aktivitu píše, že sedavý životní styl je rizikovým faktorem pro rozvoj mnoha chronických nemocí včetně kardiovaskulárních chorob, které jsou hlavní příčinou smrti v západním světě, a že aktivní způsob života poskytuje mnohé další sociální a psychologické přínosy, navíc existuje přímá spojitost mezi pohybovou aktivitou a průměrnou délkou života, proto pohybově aktivní lidé obvykle žijí déle než neaktivní. Inaktivní lidé, kteří začali vést pohybově aktivnější život, udávají, že se cítí lépe z pohybového i duševního hlediska a těší se vyšší kvalitě života.

EU v pokynech pro pohybovou aktivitu (2008) dále uvádí, že v lidském těle dochází v důsledku pravidelné pohybové aktivity k morfologickým a funkčním změnám, které mohou zabránit vzniku určitých nemocí nebo je oddálit a zlepšit naši výkonnost při tělesné námaze. Existují důkazy, které svědčí o tom, že pohybově aktivní život může lidem poskytnout mnohé zdravotní přínosy včetně:

- „snížení rizika kardiovaskulárních chorob,
- prevence nebo oddálení vzniku arteriální hypertenze a zlepšení regulace arteriálního krevního tlaku u osob trpících vysokým krevním tlakem,
- dobré výkonnosti kardiopulmonálních funkcí,
- stabilní úrovně metabolických funkcí a nízkého výskytu cukrovky druhého typu,
- zvýšeného využívání tuků, které může napomáhat udržování tělesné hmotnosti a tím snížení rizika obezity,
- sníženého rizika určitých typů rakoviny, například rakoviny prsu, prostaty a tlustého střeva,
- zvýšení mineralizace kostí v mládí, které přispívá k prevenci osteoporózy a zlomenin ve starším věku,

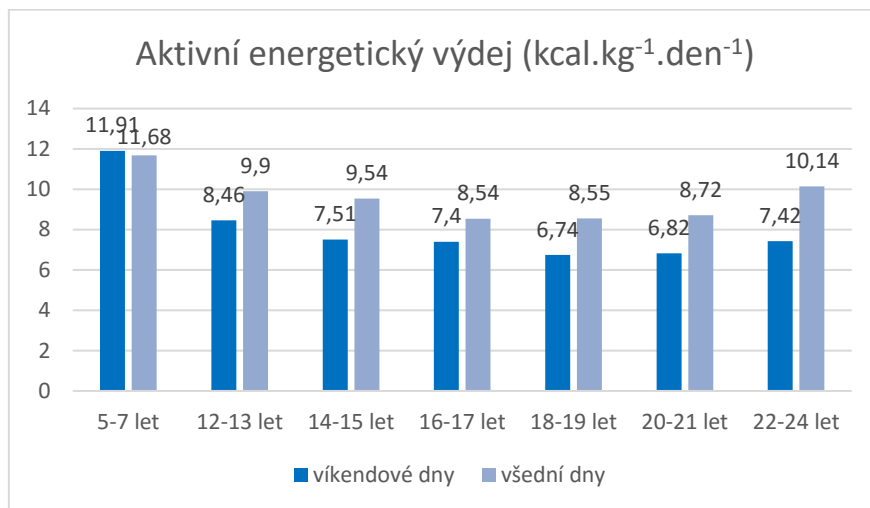
- zlepšení zažívání a regulace střevního rytmu,
- udržování a zlepšování svalové síly a vytrvalosti a následně zvýšení funkční výkonnosti při provádění činností každodenního života,
- udržování motorických funkcí včetně síly a rovnováhy,
- udržování kognitivních funkcí a snížení rizika depresí a demence,
- nižší úroveň stresu a s tím spojeného zlepšení kvality spánku,
- zlepšení sebehodnocení a sebeúcty a zvýšení elánu a optimismu,
- snížení absence v práci (pracovní neschopnosti ze zdravotních důvodů),
- nižšího rizika pádů u dospělých velmi vysokého věku a prevence nebo oddálení chronických nemocí spojených se stárnutím.“ (Pokyny EU pro pohybovou aktivitu, 2008, str. 3)

3.2.1.1 Pohybová aktivita a inaktivita dětí a mládeže

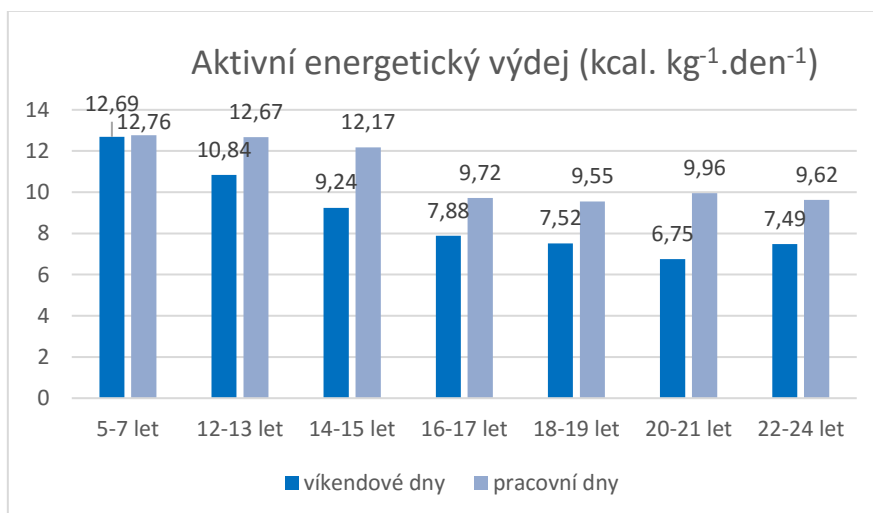
V díle Erika Sigmunda (2007) je pohybová aktivita popsána jako jakýkoli tělesný pohyb zabezpečovaný kosterním svalstvem vedoucí ke zvýšení energetického výdeje. Zahraniční studie (Gavarry, Giacomoni, Bernard, Seymant, & Falgairette, 2003; Goran, Reynolds, & Lindquist, 1999; Sallis 2000; U. S. Department of Health and Human Services, 2000) zjistily o pohybové aktivitě dětí a mládeže následující:

- Pokles pohybové aktivity dětí a mládeže ve srovnání s mládeží a dětmi před 20 lety
- S rostoucím věkem mládeže a dětí pohybová aktivita klesá
- U chlapců je vyšší pohybová aktivita než u dívek
- V pracovních dnech je vyšší pohybová aktivita než o víkendech
- Nárůst onemocnění spojených se sedavým způsobem života

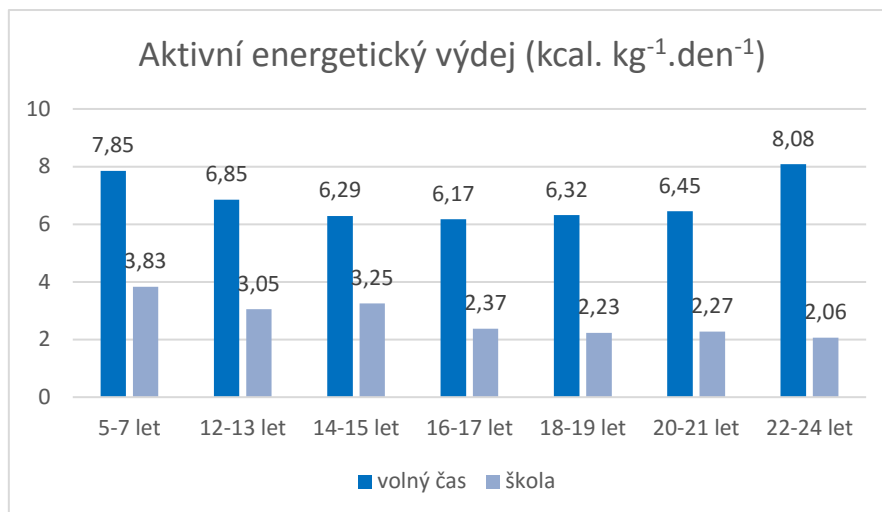
Grafické znázornění pohybové aktivity a inaktivity v jednotlivých věkových kategoriích dle Sigmunda (2007):



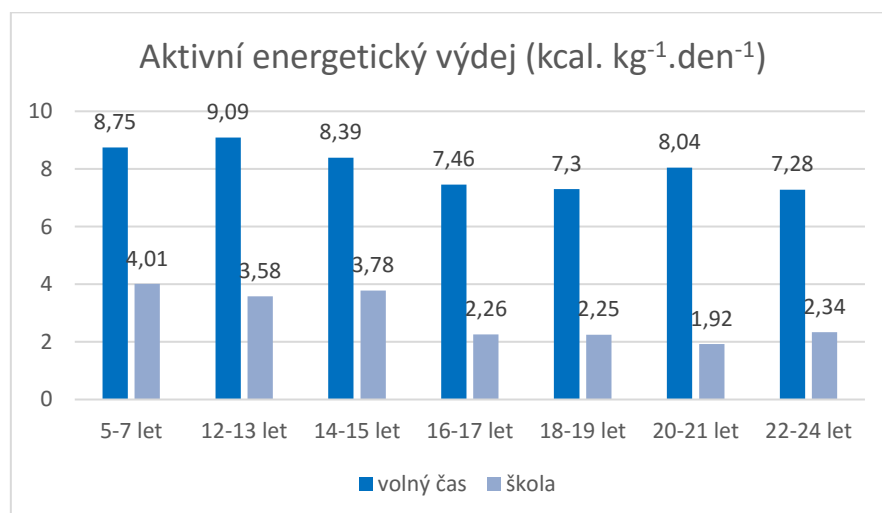
Graf 1 - Vývoj pohybové aktivity děvčat v pracovních a víkendových dnech



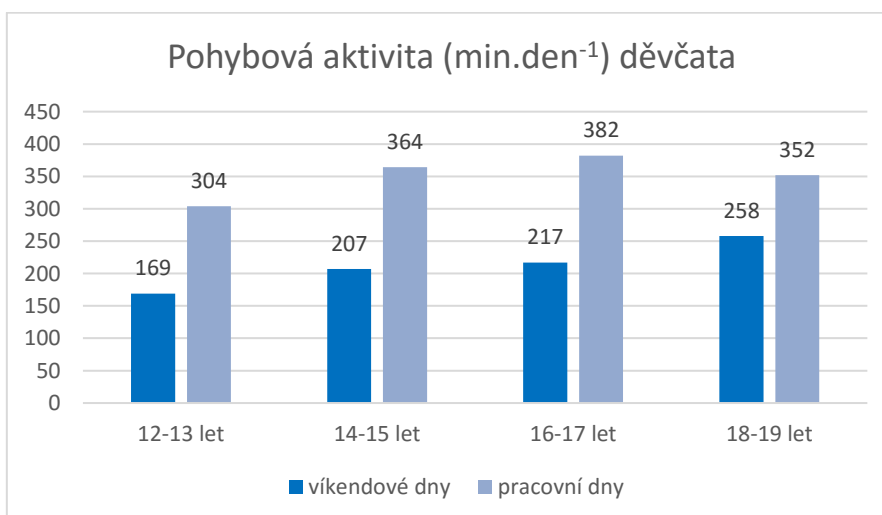
Graf 2 - Vývoj pohybové aktivity chlapců v pracovních a víkendových dnech



Graf 3 - Vývoj pohybové aktivity děvčat ve volném čase a škole



Graf 4 - Vývoj pohybové aktivity chlapců ve volném čase a škole



Graf 5 - Vývoj pohybové inaktivity (sezení ve škole + hraní a práce na počítači + sledování televize či videa) děvčat a chlapců v pracovních a víkendových dnech

3.3 Sport a jeho vymezení

Pojem sport je velmi obtížné definovat. V literatuře můžeme najít mnoho pokusů vyjádřit, co sport je, co je jeho podstatou apod., absolutní shoda však neexistuje. Je to dáno různými interpretacemi tohoto složitého jevu.

Evropská charta sportu (1992) chápe sport jako „všechny formy tělesné činnosti, které – ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoli – si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních“. (www.olympic.cz, 2016)

Jansa a kol. (2012) chápe sport jako složitý, vnitřně strukturovaný jev, jenž se podílí na cílevědomé kultivaci člověka i společnosti, uspokojuje potřeby rozvíjet tělesné (zdraví, zdatnost), duchovní (prožívání), morální (fair play, pravidla) a sociální aspekty (přátelství, spolupráce) osobnosti člověka. Jde o dobrovolnou pohybovou aktivitu motivovanou snahou o dosažení maximální výkonnosti, která je rozvíjena v tréninku a demonstrována v soutěžích.

Slepičková (2000) uvádí, že jsou ve světě dva přístupy k definování sportu. První bere za základ sportu hru, soutěž a výkon, druhý pojímá sport jako zábavu, cvičení, rekreaci. Severoamerické pojetí sportu je orientované na výkon a soutěž. Druhý přístup respektuje evropskou anglosaskou tradici novodobého sportu. Slovo sport se dá vysvětlit slovy bavit se, zábava, rozptylovat se apod.

Choutka a Dovalil (2004) definuje sport jako dobrovolnou pohybovou aktivitu motivovanou snahou po dosažení maximální výkonnosti rozvíjené v tréninku a demonstrované v soutěžích. „V současné době se sport chápe jako složitý, vnitřně strukturovaný společenský jev, jenž se podílí na cílevědomé kultivaci člověka i společnosti. Přitom uspokojuje bytostné potřeby rozvíjet tělesné, duchovní, morální a sociální aspekty osobnosti člověka, které odpovídají nejen jejich individuálním zájmům, ale i zájmům společenským. Globalizující síly přeorganizované a přetechnizované civilizace narušují přirozenou harmonii a rovnováhu člověka nejen preferencí materiálních hodnot a konzumním způsobem života, ale také potlačováním jeho duchovní a zejména citové dimenze. Přirozenou reakcí na tento reálně existující stav člověka je hledání možností kompenzace, které mohou ztracenou rovnováhu znovu obnovovat. Zdá se, že tuto roli mezi řadou možností může sehrávat i sport.“ (Choutka a Dovalil, 2004 str. 2)

Wikipedie (2016) uvádí, že slovo sport je anglosaského původu. Znamená rozptýlení, obveselení, útek od práce či povinností k zábavě. Pojem sport je dnes obvykle označována pohybová aktivita provozována podle určitých pravidel a zvyklostí, jejichž výsledky jsou měřitelné případně porovnatelné s jinými provozovateli téhož sportovního odvětví. Jedná se o pohybovou aktivitu, což vylučuje aktivity, kde soutěží pouze pomocí štěstí nebo duševních schopností (př. deskové hry, počítačové hry, ...). Sport má jasně daná pravidla, podle kterých se soutěží, má soutěžní charakter a dochází k proměňování jejich výsledků.

Světová zdravotnická organizace (2016) ve svém článku Physical aktivity definuje pohybovou aktivitu jako tělesný pohyb produkovaný kosterními svaly, který vyžaduje výdej energie.

Svoboda (2007) ve své publikaci tvrdí, že sport je pojem dosti neurčitý, nedosti ohraničený. Někteří autoři chápou sport velmi široce např. Crum (1996) rozlišuje 7 druhů sportů:

- *Elitní sport* – úsilí o absolutní výkon, vysoká finanční odměna a sociální status. Hlavními znaky jsou profesionalizace a komercializace.
- *Soutěžní sport* – klubový, zde dominuje směs vzrušení ze soutěží, relaxace, uspokojení ze sociálního kontaktu, sledování subjektivního výkonu.
- *Rekreační sport* – v klubech a místních podnicích, relaxace při činnosti pro zdraví podpořená soudržností ve skupině.
- *Fitness sport* – soukromé podniky, pohyb s hlavním cílem rozvoje a udržení fyzické zdatnosti.
- *Rizikový a dobrodružný sport* – hlavním motivem je napětí a dobrodružství. Organizované expedice - do Himalájí, rafting, potápění apod.
- *Lust sport* – snaha prožít exkluzivní příjemnost. Také označováno jako S-sport (sand, sun, snow, speed, sex a satisfaction).
- *Kosmetický sport* – hlavním cílem je optimální modelové vzezření. Jde o body building.

3.3.1 Funkce sportu ve volném čase

Po práci je potřeba si odpočinout a načerpat nové síly jak pro pracovní, tak osobní život. K tomu nám dává možnost volný čas, jehož jednou z funkcí je tzv. funkce nástrojová (tato funkce říká, že volný čas může být využit k přípravě pro plnění činností jako: branná, pracovní povinnosti atp.). „Ve srovnání s jinými aktivitami má sport dvě přednosti. Poskytuje pestrou nabídku a může působit velice všestranně. Sportovních disciplín existuje celá řada a možnosti výběru jsou umocněné rozmanitostí organizačních a sociálních forem. Všeestranné působení odlišuje sport od jiných aktivit volného času dost výrazně. K provádění sportovní činnosti není totiž zapotřebí pouze fyzických předpokladů a sil. Při sportu zaujímají své místo také mentální schopnosti a sociální dovednosti.“ (Slepičková, 2000, str. 95)

3.4 Faktory ovlivňující pohybovou aktivitu

Sigmund (2007) uvádí, že k vyšší pohybové aktivitě podněcuje děti pohybově stimulující prostředí (prolézačky, klouzačky, míče, houpačky apod.). Děti ze sídlištních bytů jsou méně aktivní než děti žijící v rodinném domku. Děvčata, ovládající více pohybových dovedností, jsou aktivnější než dívky s menším počtem osvojených pohybových dovedností. Nižší počet žáků ve třídě a vyšší vzdělanost učitelů přispívá k vyšší pohybové aktivitě. Pokud je pohybově aktivní dítě, s velkou pravděpodobností bude pohybově aktivním dospělým.

„Vnitřní motivace, kladný prožitek, spokojenost a dobrovolnost při pohybové aktivitě, pohybové sebevědomí a pohybová „šikovnost“ jsou podmínky k vytváření pozitivního vztahu k celoživotní pohybové aktivitě, přičemž klíčovou je míra vnitřní motivace.“ (Sigmund, 2007, str. 21) Dobrovolnost, spokojenost a vnitřní motivace jsou tedy klíčovou podmínkou pro vytváření pozitivního vztahu k celoživotní pohybové aktivitě. Výkonnost a vyšší pohybové sebevědomí u dětí a mládeže předpovídá častější provádění pohybové aktivity. Vyšší radostnosti a úspěchu při nabývání nových pohybových zkušeností se u dětí a mládeže dosahuje v nekonkurenční atmosféře.

3.4.1 Vliv prostředí na pohybovou aktivitu

Sigmund (2007) ve své publikaci uvádí, že v úrovni realizované pohybové aktivity u dětí sehrává důležitou roli vedle biologických faktorů především prostředí např. dostatek bezpečného prostoru pro hraní, hračky pro pohybovou stimulaci, dále pak počet žáků

ve třídě a vzdělanost učitelů. Jako příklad zde Sigmund popisuje mateřské školy v Hong – Kongu. Děti z mateřských škol na okraji města s dostatečným vnitřním i venkovním prostorem jsou výrazně pohybově aktivnější než děti z mateřských škol v centru města disponujícím pouze vnitřním prostorem pro hraní. Dalším příkladem pak je, že rodiny s vyšším socioekonomickým statutem, vlastníci více pohybově stimulujících hraček (míče, houpačky apod.) jsou výrazně aktivnější doma i o přestávkách než děti z rodin s nižším socioekonomickým statutem. Stejně tak i děti žijící v rodinných domech se zahradou vykazují vyšší denní pohybovou aktivitu než děti ze sídlištních bytů.

Vlivy a podmínky vnějšího prostředí, dle Hájka (2012), představují souhrn vnějších činitelů působících na vývoj jedince, tedy i na vývoj jeho motoriky. Pojem prostředí zahrnuje např. vliv školy, rodiny, společnosti, vzdělávacího a výchovného systému, zaměřenost jedince, jeho životní styl atd. Prostředí a dědičnost určují míru a rozsah možností jedince a ovlivňují a formují individualitu člověka. To co lze u člověka pozorovat, je fenotyp (výsledek vzájemného působení dědičnosti a prostředí). Jednotlivé schopnosti a vlastnosti motoriky člověka jsou podmíněny ve vzájemné spojitosti dvou faktorů. U některých převažuje vliv prostředí (rozsah pohybových dovedností), u jiných převažuje genetická determinace (míra prahu možností rozvoje základních motorických schopností, tělesné znaky), ve většině případů je výsledek působení obou činitelů.

Říčan (2011) ve své publikaci píše, že mezi vlivy prostředí, jež ovlivňují rozvoj inteligence a dalších schopností, je třeba zdůraznit kromě rozdílů v intelektuální podnětnosti výchovy také biologické faktory, rozdíly v životosprávě matek a během těhotenství, rozdíly ve zdravotní péči a všeobecných životních podmínkách. Nedostatečná výživa a bílkovinný hlad zde působí zlobně. (Říčan, 2011)

3.4.1.1 Rodina a její vliv na pohybovou aktivitu adolescenta

Rodina představuje biologický a společenský systém, který neustále hledá a nachází své místo ve společnosti. Přitom je společností ovlivňován a formován. Rodina zaujímá velmi významné místo v socializaci a rozvoji jedince, má nezastupitelnou a rozhodující úlohu. (Dunovský, 1986)

Dle Trpišovské a Vacínové (2007) je pojem rodina definován jako základní společenská jednotka, jejíž primární funkcí je zachování lidstva. Rodina je tvořena rodiči, dětmi, někdy i prarodiči a tato struktura je považována za základní článek společnosti.

Kromě biologické hodnoty má i hodnotu společenskou. Členové rodiny žijí společně, jsou spojeni vzájemnou morální odpovědností a vzájemnou pomocí. Z pohledu socializace je rodina skupinou primární, jejíž život je charakterizován spojením hospodářských, morálních, biologických, psychologických, právních a jiných procesů, v nichž se jednotlivé funkce realizují. Za základní funkce jsou považovány funkce výchovná, reprodukční, ekonomická, ochranná a socializační.

Jak již bylo řečeno, rodina je ze sociologického hlediska skupinou primární, neformální a představuje první prostředek socializace (začleňování člověka do společnosti – osvojování a chápání společenských vztahů a rolí). Trpišovská a Vacínová (2007) uvádějí definici rodiny dle Matějčka: Rodina je skupina osob, jejíž příslušníci jsou navzájem spjati svazky manželství, adopce nebo krve, obvykle spolu žijí ve společné domácnosti a uvnitř skupiny spolupracují podle společensky určené, uznané dělby rolí a podle společensky významného souhrnu úkolů.

Z hlediska sociálních skupin přísluší rodina mezi skupiny malé, primární, členské. Vzájemné rodinné vztahy jsou neformální s určitou vzájemnou vnitřní volností. Dítě se do rodiny rodí a do určitého věku je nutně jejím členem.

Funkce rodiny:

- **Funkce biologická** (reprodukční)

Vychází ze skutečnosti, že rodina zajišťuje reprodukci lidského druhu, umožňuje biologickou obnovu sil a hraje důležitou roli v manželském soužití partnerů.

- **Funkce domestikační**

Funkce vázána na sociálně – psychologickou a emocionální funkci. Sděluje přirozenou touhu člověka mít někde své místo – někde patřit, být někde doma.

- **Funkce ekonomická**

Každá rodina uspokojuje materiální potřeby svých členů, hmotně je zabezpečuje. Někteří autoři považují tuto funkci za zásadní při hodnocení rodiny jako celku. Kolik času jsou členové rodiny ochotni věnovat (případně nuceni) materiálnímu zabezpečení rodiny, svědčí o větším poli ukazatelů než jen ekonomickým.

○ **Funkce výchovná**

Tato funkce je zaměřena na přípravu nové generace v rodině pro vlastní fungování, pro rozvoj v rámci možností individua, společnosti i rodiny. Spolupodílí se na socializaci člověka a na nacházení vlastního místa ve společnosti. (Trpišovská, Vacínová, 2007)

3.4.1.1.1 Rodičovské postoje

V knize Sociální psychologie popisují autorky rodičovské postoje jako sklon ideálním způsobem reagovat na předměty, osoby, situace a sebe sama. Konkrétně jde o to, zda postoje vůči dítěti vyjadřují jeho přijetí či odmítání. Rodičovství není pouze složkou vrozenou, ale obsahuje i složku naučenou, která vyplývá z vlastní zkušenosti (to jak nás vychovávají vlastní rodiče). Postoje k rodičovství se začínají tvořit již v raném dětství, kdy dítě poznává vztahy v rodině. Pokračuje v předškolním věku, kde dochází k zapojení dítěte do vrstevnických skupin, později ve středním školním věku přijetím mužské či ženské identity. Rodiče vyjadřují své postoje k dítěti svým jednáním každý den. V postojích se promítá i hodnotová orientace, tužby do budoucna a vlastní nenaplněná přání rodičů.

Základní koncepce žádoucích postojů:

- Akceptace dítěte – rodič přijímá dítě takové, jaké je se všemi jeho vnějšími znaky a tělesným uzpůsobením. Před dítětem neskrývá svou lásku a vidí dítě jako hodné chvály.
- Spolupráce s dítětem – rodič se zajímá o činnost dítěte a zapojuje se, dítě naopak pomáhá v péči o domácnost.
- Poskytování rozumné volnosti přiměřené věku.
- Uznávání práv dítěte. (Trpišovská, Vacínová, 2007)

3.4.1.1.2 Vliv dědičnosti na pohybovou aktivitu

Dědičnost představuje, na rozdíl od faktoru prostředí, souhrn vnitřních předpokladů, mluvíme o genotypu. Z hlediska motoriky můžeme říci, že vnitřní předpoklady jsou především kvalita a struktura nervové soustavy a svalových vláken, hormonální činnost, rozvoj jednotlivých částí a orgánů těla apod. Výrazný vliv dědičnosti je patrný hlavně u morfologických znaků (výška, somatotyp atd.), motorických schopností rychlostního a rychlostně silového charakteru (rychlý běh, skoky, vrhy), ale i u rytmu, struktury

elementárních pohybů, dále u průjevů v motorickém učení a schopnosti celkové vytrvalosti. (Hájek, 2012)

3.5 Volný čas a životní styl

Cílem této kapitoly je vysvětlení pojmů životní styl a volný čas. Seznamuje s problematikou volného času a životního stylu, využívání volného času, význam rodiny pro utváření volného času a možnosti sportovních aktivit ve volném čase.

3.5.1 Volný čas

Volný čas prošel ve 20. letech prudkým vývojem: vzrostl jeho dosah a rozsah, význam a vliv pro život jedince, věkových a sociálních skupin, celé společnosti. Během vývoje společnosti i volného času se proměňovaly obsahy a způsoby jeho naplňování.

Volným časem je myšlen takový čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, které vyplývají z jeho sociálních rolí, zvláště z dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život. Také se občas vymezuje jako čas, který zbývá po splnění pracovních povinností. Dále se dá charakterizovat jako činnosti, do níž člověk vstupuje s očekáváními, účastní se jí na základě svého svobodného rozhodnutí, která mu přináší příjemné zážitky a uspokojení. Hlavní funkcí volného času se uvádějí: regenerace duševních sil (zábava), regenerace pracovní síly (odpočinek), spoluúčast na vytváření kultury (rozvoj osobnosti). (Hofbauer, 2004)

Dalším, kdo se ve svém díle zabývá volným časem, je například Slepíčková (2000). Volný čas definuje jako dobu, v níž jedinec nemá žádné povinnosti vůči sobě ani druhým lidem a v níž se pouze na základě svého vlastního svobodného rozhodnutí věnuje vybraným činnostem. Činnosti, kterým se věnuje, ho baví, přinášejí mu radost a uspokojení, nikdy pocity úzkosti či obavy. Volný čas je časem, kdy má jedinec možnost jednat podle vlastního přání a uvážení. Podstatu a význam volného času lze vysvětlit ze tří pohledů: objektivního, subjektivního, syntézy a integrace obou. Volný čas lze na základě uvedených přístupů chápat jako záležitost – svobodné volby, jako časový prostor, symbol sociálního statutu, sociální nástroj, funkci sociálních skupin a životního stylu, formu činnosti. Tyto znaky umožňují lépe chápat, jakou pozici může zajímat sport ve volném čase.

Pávková (2014) ve svém díle Pedagogika volného času vymezuje hlavní znaky volného času. Píše, že volný čas je doba pro svobodné volby činností – člověk tedy dělá to,

co chce a ne to, co musí. Zvolené činnosti přinášejí člověku potěšení, radost. Činnosti ve volném čase umožňují rekreaci, obnovu sil, odpočinek i možnost osobního rozvoje. Volným časem dle Pávkové tedy rozumíme dobu odpočinku, zábavy a rekreace. Důležitou součástí volného času jsou i zájmové činnosti a doba označována jako „ztrátové časy“ – což je doba strávená na cestě za zájmovou činností.

„Volný čas je dobou dobrovolné a svobodné volby činností. Děti mají málo životních zkušeností, proto je žádoucí jejich volný čas pedagogicky ovlivňovat. Toto ovlivňování však musí být citlivé a nenásilné, nesmí být v rozporu s principem dobrovolnosti. Volný čas dětí a dospělých se liší svým rozsahem, obsahem i mírou záměrného ovlivňování. Hlavními výchovnými činiteli, kteří ovlivňují volný čas dětí, jsou rodiče, učitelé a vychovatelé. Značný je však i vliv vrstevníků a médií. Děti tráví svůj volný čas v různých typech prostředí – ve škole, ve školských zařízeních, dětských organizacích, dalších institucích, doma, na veřejných prostranstvích. Volbu prostředí, kde se dítě po vyučování pohybuje, je žádoucí též promyšleně ovlivňovat. Vedení dětí ke správnému hospodaření s volným časem je součástí výchovy ke zdravému životnímu stylu. Tato oblast výchovy zahrnuje ovlivňování způsobu využívání materiálních a sociálních podmínek při trávení volného času, chápání významu volného času a podporu aktivního volného času.“ (Hájek a kol., 2010, str. 34)

Hofbauer (2004) dále ve svém díle zmiňuje několik autorů a jejich rozdělení volného času. Jako prvního Hofbauer zmiňuje Michela Damye a jeho vymezení volného času, který rozdělil volný čas na sociální, biologickou, politickou a pedagogickou dimenzi. Dalším zmíněným je Joffre Dumazedier, který tvrdí, že volný čas zahrnuje očekávání a naději osvobození od požadavků pracovního procesu a dalších záležitostí života; zábavu a rozptýlení, které přináší např. kino, divadlo nebo hra; rozvoj umělecký, intelektuální a fyzický, vzdělání a tvořivost. Hofbauer také zmiňuje Alexandra Kamińskiego. Kamiński vymezil navzájem se rozvíjející dimenze volného času: odpočinku, zábavy a aktivit rozvíjejících osobnost. Roger Sue je dalším, koho Hofbauer ve své práci zmiňuje. Sue je francouzský sociolog volného času, který uvádí funkce volného času – psychologickou, sociální, terapeutickou, ekonomickou. V neposlední řadě popisuje Hofbauer funkce volného času dle Opaschowského. Německý psycholog Horst W. Opaschowski vymezil funkce a možnosti volného času komplexně. Za základ považuje: rekreaci, kompenzaci, výchovu a další vzdělávání, kontemplaci, komunikaci, participaci, integraci, enkulturaci.

3.5.1.1 Místo sportu ve volném čase

Dle Slepíčkové (2000) časový prostor, který je k dispozici, není velký v porovnání s širokou nabídkou aktivit, jimiž lze volný čas vyplnit. Ty činnosti, které jsou vybrány, jsou podmíněny celou řadou objektivních a subjektivních faktorů, do kterých se promítají hodnoty prosazované a uznávané ve společnosti. V současné době se však společnost nachází v určité krizi hodnot. Na jedné straně se objevují postmaterialistické hodnoty, které směřují ke spoluúčasti na konání ostatních, seberealizaci, na rovnosti a svobodě. Na straně druhé stojí ryze materiální orientace kladoucí důraz na úspěch a výkon. Tyto rysy jsou patrné i ve volném čase. V materiálně orientované společnosti je volný čas součástí průmyslu, který staví svou prosperitu na masové konzumaci. Kultura je masovou díky možnostem sdělovacích prostředků hlavně televize a podporuje trend k požitkářství. Původní a základní funkce volného času – regenerativní – je zastiňována stále více jinými funkcemi.

Proto není samozřejmostí, že každý bude mít zájem věnovat se ve svém volném čase sportovním aktivitám nebo aspoň aktivitám, které jsou založené na pohybu, a svůj volný čas jimi skutečně naplní. Sportu konkurují ve volném čase nejrůznější aktivity, jejichž množství značně narostlo. Vedle toho pasivní zábava a konzumnost zatlačují do pozadí aktivity tvořivé, které vyžadují fyzické či mentální úsilí typické pro sport. Tento trend je patrný jak u dospělé populace, tak u dětí a mládeže.

Náplň volného času může být velice pestrá. Problémem může být nedostatek volného času, na který si dnešní populace velice stěžuje. To zda tento subjektivní pocit má i objektivní důvody je však otázkou. Nedostatek volného času je dominující mezi důvody zabraňujícími aktivní účasti ve sportu, které uvádějí dospělí, děti i mládež. Ukazuje se však, že lidé více zaměstnaní a s vyšším vzděláním přistupují ke svému volnému času racionálněji a zařazují do něj sportovní a pohybové aktivity častěji než ti, kteří mají volného času objektivně více.

„Volný čas není záležitostí pouze jedince, ale souvisí s životem celé společnosti. Umění dobře prožít volný čas se jedinec musí naučit. Je proto zapotřebí volnému času lidí věnovat pozornost nejen při výchově v rodině, ale v rámci celé společnosti, která se musí podílet na vytváření podmínek pro jeho příjemné a smysluplné využití. Kvalita a množství volného času jednotlivců totiž vypovídá o úrovni rozvoje a kvalitě celé společnosti.“ (Slepíčková, 2000, str. 18)

3.5.1.2 Vliv rodiny na trávení volného času

Dle Pávkové (2014) se rodina a rodinné prostředí významně podílí na utváření osobnosti všech jejích členů. Od členů rodiny nelze očekávat profesionální přístup, nemají většinou pedagogické vzdělání. Mezi členy rodiny však existují velmi silné emocionální vazby, jejichž kvalita je podstatná pro výchovné působení rodiny. Životní styl je do značné míry určován rodinou a jedním z jeho ukazatelů je využívání volného času. Děti se učí od svých rodičů chápat volný čas jako určitou hodnotu, naplňovat ho určitými aktivitami a hospodařit s ním. Rodiče zde slouží jako vzory pro napodobování, mají příležitost trávit část svého volného času s dětmi při společných zájmových činnostech. Je žádoucí, aby věnovali pozornost dětským zájmům a podporovali zájmové činnosti svých dětí.

Rodiče by měli umět s volným časem hospodařit, nepodceňovat ho ani nepřeceňovat, měli by působit jako pozitivní vzory. Rodič, který tráví většinu času v zaměstnání nebo se doma nadměrně věnuje svým povinnostem a tím pádem nemá dostatek času pohrát si s dětmi, nebude dobrým vzorem. Stejně tak špatným příkladem působí i rodiče, kteří tráví svůj volný čas nicneděláním. Z jednání rodičů by mělo být zřejmé, že volný čas i plnění povinností jsou přirozenou součástí života, že do volného času kromě relaxace a odpočinku patří i koníčky, hobby a osobní zájmy. Je dobré, když dítě vidí, že otec i matka mají své vlastní koníčky, které si navzájem tolerují, ale že mají i zájmy společné. (Pávková, 2014)

3.6 Souhrn průzkumů na téma pohybová aktivita adolescentů

Předpokladem této diplomové práce bylo i zmapování všech dostupných a relevantních zdrojů, které se zabývají stejnou problematikou. Témata pohybové aktivity adolescentů, vliv rodičů na volbu sportovních aktivit a dalšími otázkami z oblasti této diplomové práce se zabývá i řada odborných publikací, které jsou běžně dostupné.

Předmětem výzkumu této diplomové práce je však úzce vymezené téma vztahu adolescentů k pravidelné pohybové aktivitě v závislosti na zájmech jejich rodičů. Díky specifčnosti daného tématu je spektrum dostupných pramenů podstatně užší. Zdrojem informací dříve provedených výzkumů na toto téma mi sloužily především bakalářské a diplomové práce studentů, které se zabývaly podobnými otázkami, jejich práce se však s mou překrývala pouze částečně. Mou snahou je v této kapitole nastínit a shrnout alespoň hlavní výstupy předchozích výzkumů.

Drábová Pavlína (2009) se ve své bakalářské práci zabývala pohybovou aktivitou adolescentů. K výzkumnému šetření použila dotazníkovou metodu, dotazník tvořilo 31 položek a 2 dodatečné položky. Zkoumaný soubor tvořil 116 respondentů, kteří navštěvovali střední školy v Olomouci a vešli se do věkového rozmezí 15 – 20 let. Níže poukazují na otázky dotazníkového šetření Drábové, které se částečně či úplně překrývají s otázkami použitými v dotazníkovém šetření této diplomové práce.

Z dotazníkového šetření Pavlínou Drábovou vyšlo najevo, že 56 % respondentů sportuje občas, 34 % sportuje pravidelně a 10 % nesportuje vůbec.

Další otázkou bylo zjištěno, jak často se adolescenti celkově věnují sportu (tzn. ve škole i ve volném čase). Šetřením bylo zjištěno, že 44 % se sportu věnuje 2x až 3x týdně, 13 % respondentů sportuje každý den, 8 % respondentů sportuje 4x až 6x týdně, 21 % respondentů sportuje 1x týdně, 6 % sportuje méně často a 8 % vůbec.

Dále pak Drábová zjišťovala, kolik času v minutách adolescenti věnují pohybovým aktivitám v určitém dni. V rozsahu sportovní aktivity se věnuje 28 % respondentů sportu 46 – 60 minut, 15 % sport sportuje 61 – 80 minut, 8 % provozuje sport 81 – 100 minut a 11 % respondentů průměrně sportuje více než 100 minut, 13 % sportuje 31 – 45 minut, 9 % má sportovní aktivitu 21 – 30 minut a méně minut sportuje 8% dotazovaných adolescentů.

Dalším bodem v dotazníku bakalářské práce bylo zjistit sportovní aktivitu, které se adolescenti věnují nejvíce, tohoto bodu v dotazníku se účastnilo 116 respondentů. Bylo zjištěno, že se respondenti věnují nejčastěji míčovým hrám (16 %), dále se zajímají o zimní sporty (13 %), vodní sporty (12 %), cyklistiku (12 %) a turistiku (9 %).

Nejčastější odpovědi na bod s kritérii výběru sportovní aktivity bylo: „Baví mě to“ (26 %), dále 14 % „Kvůli postavě“ a „Pro zlepšení kondice“ a 11 % odpovědělo, že sportují kvůli relaxaci a lepšímu pocitu.

Posledním bodem šetření, který se shoduje s mou prací, je otázka, zda má postoj Vašich rodinných příslušníků a přátel vliv na Váš názor na sport, respondenti odpovídali ANO 28 %, NE 72 %. (Drábová, 2009)

Další práce se také zabývá pohybovou aktivitou adolescentů. Konkrétněji Silvie Aichingrová (2013) se ve své diplomové práci zabývala pohybovou aktivitou žáků na vybrané střední škole v Plzni. Sběr dat byl prováděn pomocí krokoměru, akcelerometru

a online systému inadres.com. Výzkumu se zúčastnili pouze studenti spadající do věkového rozmezí 14 – 16 let. Pro mou diplomovou práci je podstatná pouze část týkající se sportovních preferencí, které se účastnilo 15 respondentů, 10 chlapců a 5 dívek. Na základě dotazníku bylo zjištěno, že u chlapců jsou nejoblíbenější individuální sporty a u dívek týmové sporty. U chlapců patří k nejoblíbenějším individuálním pohybovým aktivitám bowling a cyklistika, na třetím místě pak sjezdové lyžování. V týmových sportech u chlapců vede florbal, následuje frisbee a poté basketbal. U dívek se umístil na prvním místě v individuálních sportech snowboarding, dále pak bruslení a na třetím sportovní gymnastika. Žebříček kolektivních sportů u dívek vedl volejbal, následován florballem a baseballlem. S takto formulovanou otázkou jsem se setkala ve více vysokoškolských pracích, pokusím se zjistit, zda se budou výsledky dotazníku Aichingrové shodovat s výsledky mého šetření.

Zjištění dotazníkového šetření Jiřího Moreva (2009) je pro mou práci také velice přínosné. Autor se ve své diplomové práci na téma Sportovní aktivita a tělesná výchova adolescentů, zabývá postoji dospívajících ke sportovní aktivitě. Pro výzkum byli vybráni studenti 1. – 4. ročníku gymnázia v Kroměříži. Celkem bylo osloveno 97 studentů, z toho bylo 49 studentů 4. ročníku a 48 studentů 1. ročníku. K získání informací byla použita dotazníková metoda. V dotazníku byla zařazena i otázka: Kolik hodin denně sportuješ? Nejvíce studentů odpovědělo v rozmezí 1 – 2 hodiny. Z dotázaných 10 dívek 4. ročníku zaznamenal, že nesportují vůbec. 3 hodiny denně sportuje z celkového počtu dotázaných sedm studentů, více hodin odpověděli pouze dva chlapci 1. ročníku.

Další otázka, která se slučuje s mou prací: „Kolikrát týdně studenti sportují?“. Nejvíce studentů sportuje 2 – 4 do týdne. Dívky mají větší zastoupení ve skupině 0 – 1 než chlapci. Chlapci sportují vícekrát v rozsahu 5 – 7 dnů.

„Provádíš sportovní činnost s rodiči?“ Zde bylo zjištěno, že u chlapců dominuje sportování spíše bez rodičů a u dívek není odpověď jednoznačná. Z dotázaných odpovědělo NE 27 a ANO 9 chlapců, dívky odpověděly v 29 případech NE a v 31 ANO. Spolu s rodiči tedy sportuje 41,67 % a 58,33 % adolescentů sportuje spíše bez rodičů. Tento fakt se pokusím vyvrátit či potvrdit, neboť se touto otázkou zabývám i v mém dotazníkovém šetření.

Morev ve své práci zjišťuje i to, zda dospívajícího ke sportovní činnosti přivedli rodiče. Z dotázaných odpovědělo NE 57 (58,76 %) dotazovaných z toho 38 dívek

a 19 chlapců. ANO pak odpovědělo 40 (41,27 %) respondentů z toho 22 dívek a 18 chlapců. Toto je další otázka, které se budu věnovat i v mém dotazníkovém šetření, kde se tento fakt pokusím potvrdit či vyvrátit. (Morev, 2009)

Jáchym Glas (2009) se ve své práci zabýval trávením volného času adolescentů. Informace ke své práci získal dotazníkovým šetřením, výzkumným vzorkem bylo 112 adolescentů (18 – 25 let) žijící ve Středočeském kraji. Jedním z bodů dotazníkového šetření bylo zjistit, čemu se adolescenti věnují ve svém volném čase. Bylo zjištěno, že u adolescentů vede ve volném čase hraní na PC, internet a povídání si s přáteli (přes 90 % dotázaných). Sportovní aktivity se umístily až na 7. místě s 65%, turistika a cestování dosáhly pouhých 7%.

Dále bylo zjištěno, že dospívající dávají přednost spíše aktivnímu trávení volného času (31,6 %) než pasivnímu (5,3 %). Kombinaci obou zvolilo 61,4 % dotazovaných.

Stejně jako v předchozích pracích je zde zahrnuta otázka na téma četnost provozovaných sportů. Nejčastěji byly mezi odpověďmi shodně tanec, gymnastika, fotbal následovaly bojové sporty, tenis a volejbal. Což se mírně liší od předešlých prací.

Dále Glas zjistil, že 47 % dotazovaných pravidelně sportuje, vůbec nesportuje každý desátý respondent. Ostatní pak odpověděli, že sportují nepravidelně.

Otázkou, Kdo Vás ke sportu přivedl?, se zabývá i tato práce. Bude zajímavé zjištění, zda tyto výsledky budou potvrzeny či vyvráceny. Glas uvádí, že 55 % dotázaných uvedlo své rodiče, 23 % uvedlo školu a 60 % a respondentů uvedlo přátele.

Glas dále uvádí, že 37 % rodičů nikdy nesportovalo, 29 % rodičů je stále sportovně aktivních a 34 % sportovalo dříve. Této otázce se budeme věnovat i v mém dotazníkovém šetření, kde se pokusím tento fakt potvrdit či vyvrátit. Bylo zjištěno, že u dětí nesportovně založených rodičů je třikrát větší pravděpodobnost, že nebudou ani ony v dospělosti vyhledávat sportovní aktivity. (Glas, 2009)

4. Praktická část

Hypotézy

H1: Předpokládám, že vliv rodičů na volbu pohybových aktivit adolescenta je nižší než na dítě mladšího školního věku.

H2: Předpokládám, že 30 % sportujících adolescentů bude provozovat stejný sport jako jejich rodiče.

H3: Předpokládám, že spolu s rodiči sportuje 40 % adolescentů.

H4: Domnívám se, že 60 % adolescentů sportovalo s rodiči v mladším školním věku častěji než nyní.

H5: Předpokládám, že 40 % adolescentů ke sportu, kterému se věnují, přivedli rodiče.

H6: Očekávám, že rodiče, kteří sportují, mají aktivně sportující děti.

4.1 Výzkumné metody

Pro svůj výzkum jsem použila dotazníkového šetření a to proto, že mi to přineslo možnost zajistit co největší počet respondentů, u kterých jsem zjišťovala vliv rodičů na jejich pohybovou aktivitu v době dospívání. Pro získání dat k této diplomové práci bylo možné použít i metodu rozhovoru. Tuto metodu jsem zavrhla, důvodem bylo, že technika sběru a zpracování dat je velice pracná a velmi časově náročná, a také je problematičtější z pohledu zachování anonymity respondentů.

Nejprve bylo důležité zamyslet se nad distribucí dotazníku a následným shromažďováním získaných dat. Zasláním dotazníků v papírové podobě jsem zavrhla kvůli nejisté návratnosti. V dnešní době je mnohem praktičtější zaslání dotazníků v elektronické podobě. Internet nabízí mnoho možností, jak dotazník distribuovat, email, internetové portály s možností zadat a vyhodnotit dotazník apod. Proto bylo důležité zvolit nejvhodnější cestu, jak dotazník distribuovat a zpětně získat a vyhodnotit. Vycházela jsem z toho, že je nutné, co nejvíce snížit nároky na respondenta. Proto jsem vyloučila rozesílání dotazníku emailem, kde vidím hlavní problém v postupu respondenta, který by musel rozbalit přílohu, vyplnit, uložit a následně odeslat. Dalším problémem vidím ve zjišťování emailových adres respondentů. Proto jsem pro mou diplomovou práci zvolila vytvořit dotazník na portálu www.vyplnto.cz.

Na internetovém portálu vyplnto.cz je možný výběr ze všech druhů otázek, od uzavřených po otevřené. Umožňuje vytvořit dotazník s rozcestníky, které mi umožnily konkretizovat otázky jednotlivým respondentům. K tomuto dotazníku je pak možno se dostat jedním kliknutím na přiřazený odkaz. Po jeho vyplnění se klikne na tlačítko „odeslat dotazník“, aplikace všechny odpovědi uloží, a tím pádem odpadá nutnost stahovat, ukládat a vkládat soubor jako např. u emailu.

Dotazník jsem podrobila předvýzkumu na vybraných studentech na Malostranském gymnáziu, abych mohla odstranit případné nesrozumitelnosti. Po korektuře jsem dotazník rozeslala emailem ředitelům/kám všech gymnáziích v Praze, kteří měli na svých internetových stránkách kontaktní email. Dále jsem pak využila svých přátel, kteří již učí, aby dotazník rozdali svým žákům. Výhodou tohoto způsobu distribuce bylo poměrně nenáročné získání velkého počtu respondentů. Předpokládala jsem však, že respondentů bude mnohem více, k tomuto názoru mě vedl velký počet vyšších gymnázií v Praze, ale bohužel většina škol se nechtěla mého šetření účastnit.

Výzkumný soubor

Mé šetření se uskutečnilo v první čtvrtině r. 2016. Respondenty byli studenti vyšších gymnázií v Praze, jejichž věk byl v rozmezí 15 – 20 let. Díky využití online dotazníku se šetření mohlo zúčastnit velké množství respondentů s využitím co nejmenších nákladů zatěžujících životní prostředí.

Dotazníkem jsem získala údaje, které bylo třeba kvantitativně i kvalitativně porovnat a vyhodnotit. V další části diplomové práce jsem sesumírovala informace získané dotazníkem, porovнала je a pro přehlednost graficky i písemně vyjádřila.

4.2 Analýza šetření

4.2.1 Vyhodnocení dotazníku

Šetření se zúčastnilo 293 respondentů. Po vyřazení nevyhovujících dotazníků (špatně vyplněné; věk, který nesplňoval rozmezí 15 až 20 let) jsem jich ke zpracování zařadila 261.

Ve věkovém rozmezí patnáct až dvacet let se šetření zúčastnilo 144 žen (55 %) a 117 mužů (45 %). Ze vzorku 261 respondentů zahrnovalo věkové rozmezí 15 – 16 let 49 % respondentů, 39 % spadalo do období 17 – 18 let a do 19 – 20 let se zařadilo 12 % dotázaných.

Ženy	Muži
55 %	45 %

Tabulka 2 - Poměr mužů a žen v dotazníkovém šetření

Věk	Počet respondentů
15 – 16 let	49 %
17 – 18 let	39 %
19 – 20 let	12 %

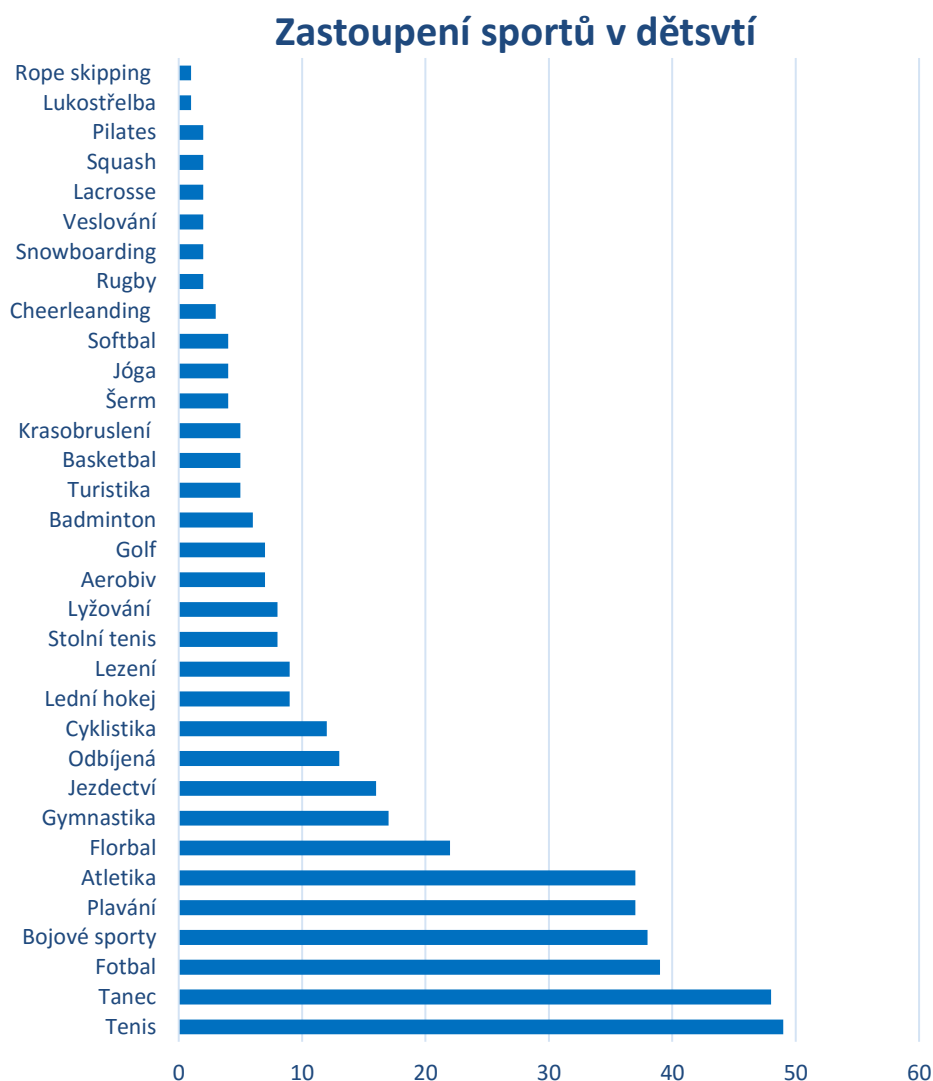
Tabulka 3 - Věkové zastoupení respondentů

První otázkou jsem zjišťovala, zda probandi provozovali v dětství nějaký sport. Souhrnné výsledky zobrazuje tabulka č. 4.

Otázka č. 1	Počet respondentů
Ano, ve svém volném čase.	52 %
Ano, v Rámci sportovního oddílu.	46 %
Ne.	2 %

Tabulka 4 - Výsledky otázky č. 1

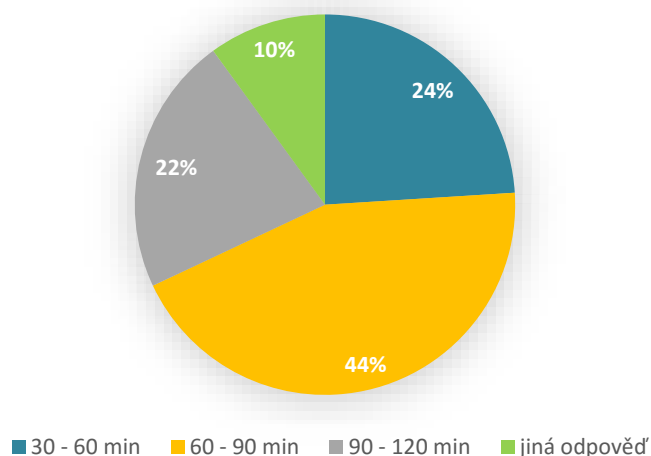
Další otázkou byly zjištěny údaje o sportu, kterému se probandi v dětství věnovali. Tuto otázku jsem zařadila proto, abych mohla následně porovnat množství a druh pohybové aktivity v dětství a v období dospívání. Zastoupení druhů sportů provozovaných v dětství nám zobrazuje graf č. 6. Dobu trvání pohybové aktivity, které se probandi věnovali, nám znázorňuje graf č. 7 a kolikrát týdně se probandi pohybové aktivitě věnovali, můžeme vidět v tabulce č. 5.



Graf 6 - Druhy sportů, kterým se probandi věnovali v dětství

Jak je zřejmé z grafického znázornění, nejčastější provozovanou pohybovou aktivitou byl v dotazníku uváděn tenis, tuto odpověď zvolilo 49 respondentů (19 %), v těsném závěsu je tanec, ke kterému se hlásí pouze o jednoho respondenta méně než k tenisu. Následuje fotbal, bojové sporty, plavání a atletika s 15 % dotázaných. Florbal uvedlo 9 % respondentů. Dále respondenti uvedli gymnastiku (7 %), jezdectví (6 %), odbíjenou a cyklistiku uvedlo pouze 5 % dotázaných. Ostatní sporty byly uváděny jen v malém procentu dotázaných, pro zajímavost jsou uvedeny v grafickém znázornění.

Doba trvání pohybové aktivity



Graf 7 - Doba trvání pohybové aktivity v závislosti na četnosti sportování dětí

Jako dobu trvání pohybové aktivity studenti gymnázií uváděli nejčastěji (ve 44 %) 60 – 90 minut v dětském věku. Ve 24 % dotázaní uvedli dobu 30 – 60 minut, 22 % dotázaných uvedlo, že pohybová aktivita, které se věnovali, trvala 90 – 120 minut.

V tabulce č. 5 můžeme vidět procentuální znázornění, kolikrát týdně respondenti v dětském věku provozovali pohybovou aktivitu. Nejčastěji (42 %) bylo uvedeno 2 – 4 x týdně, 1 – 2 x týdně uvedlo 33 % dotázaných a ve 20 % 5 – 6 x týdně. V 5 % bylo uvedeno, že si již nejsou jisti, jak často se věnovali svým pohybovým aktivitám nebo sportovali jen příležitostně

Kolikrát týdně	Počet respondentů
1 – 2 x	33 %
3 – 4 x	42 %
5 – 6 x	20 %
Jiná odpověď	5 %

Tabulka 5 - Frekvence pohybové aktivity v dětství/týden

Otázka č. 3 zjišťuje, kdo probandy ke sportu přivedl. Touto otázkou se pokouším zjistit vliv rodiny, přátel a ostatních, kteří v dětství obklopovali probandy, na pohybovou aktivitu dětí. Procentuální znázornění můžeme vidět v tabulce č. 6.

Kdo vás ke sportu přivedl?	
Sourozenec	4 %
Kamarádi	21 %
Rodiče	56 %

Sám/a	12 %
Jiná odpověď	5 %

Tabulka 6 - Vliv okolí na volbu sportovních aktivit v dětství

Z odpovědí je patrné, že v dětském věku mají na dítě největší vliv rodiče. Ke sportu, který probandi provozovali v dětském věku, přivedli z 58 % rodiče. V 21 % přivedli dotazované ke sportu přátelé, ve 12 % si sport zvolili sami probandi, ve 4 % měli vliv sourozenci a v 5 % byla odpověď jiná - například škola nebo jiní členové rodiny než rodiče.

Další otázka se zabývá tím, zda rodiče se svými dětmi sportovali, když byli v dětském věku. Odpovědi nám shrnuje tabulka č. 7.

Sportovali jste v dětství společně s rodiči?

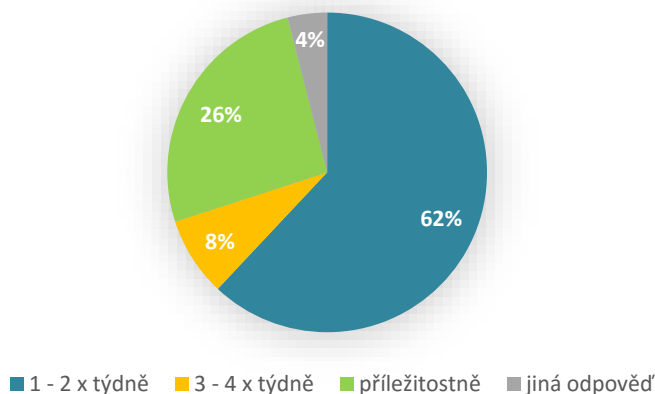
Ano.	57 %
Ne.	43 %

Tabulka 7- Sportování rodičů s dětmi

V tabulce můžeme vidět, že rodiče trávili aktivně volný čas s dětmi v 57 % případů. V dnešní hektické době je pravděpodobně velmi náročné, aby trávili rodiče aktivně všední dny společně se svými dětmi, ale i tak bych očekávala, že společně s dětmi bude aktivně trávit volný čas více rodičů, alespoň o víkendech. Vzhledem k tomu, že v dětském věku jsou děti ovlivněny z velké části hlavně rodinou a rodina je hlavním iniciátorem trávení volného času dětí.

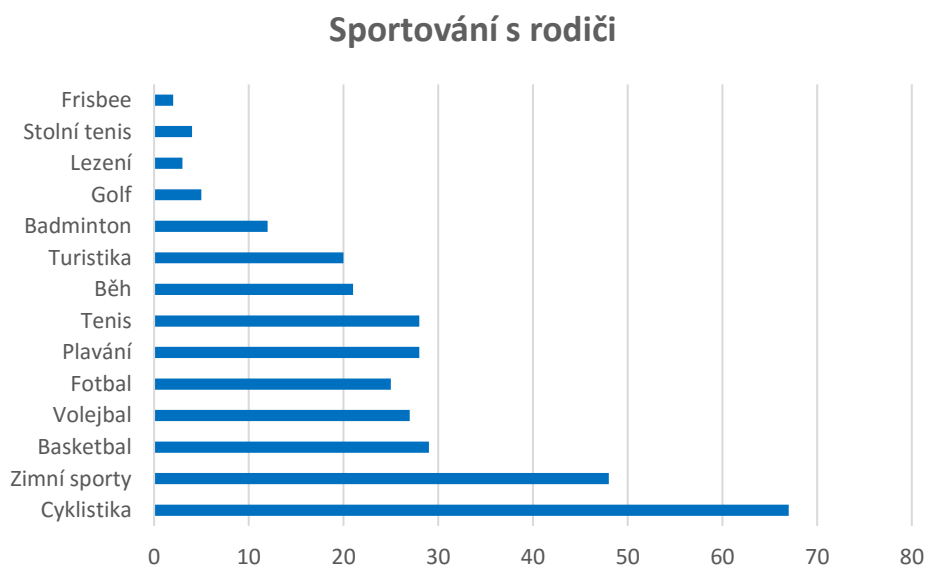
Následující otázkou se snažíme zjistit, jak často děti se svými rodiči sportují, ve svém volném čase. Výsledky shrnuje graf č. 8.

Jak často děti sportují s rodiči



Graf 8 - Jak často sportují rodiče s dětmi

V grafu č. 8 můžeme vidět grafické znázornění toho, jak často rodiče probandů s probandy sportovali, když byli v dětském věku. Ze 148 dotázaných 62 % rodičů sportovalo se svými dětmi 1 – 2 x týdně, 8 % rodičů sportovalo 3 – 4 x týdně se svými dětmi, příležitostně (tzn. o prázdninách, sezóně) sportovalo s dětmi 26 % rodičů a ve 4 % probandi uvedli, že si již nepamatují, jak často s rodiči sportovali.



Graf 9 - Druhy sportů, jimž se rodiče věnovali spolu s dětmi

Graf č. 9 znázorňuje zastoupení sportů, kterým se rodiče věnovali spolu s dětmi. Na prvním místě v žebříčku se nachází cyklistika, kterou uvedlo 45 % dotázaných. Následují zimní sporty - lyžování, bruslení, snowboarding – 30 %. Ve 20 % je uveden basketbal. Shodně se umístil tenis a plavání (19 %). S 18 % následuje odbíjená, dále s 17 % fotbal, 14 % běh a turistika. Pod 10 % se pak nacházejí ostatní uvedené sporty v grafu č. 9.

Pokud porovnáme graf č. 9 a 6, můžeme vidět rozdílnost zastoupení sportů, v případě sportování dětí s rodiči a bez nich. Zatímco vede u samostatného sportování dětí tenis, tanec a fotbal, s rodiči vede cyklistika, zimní sporty a basketbal. Můžeme tedy usoudit, že děti, se kterými rodiče sportují, jsou vedeni k pohybové všestrannosti.

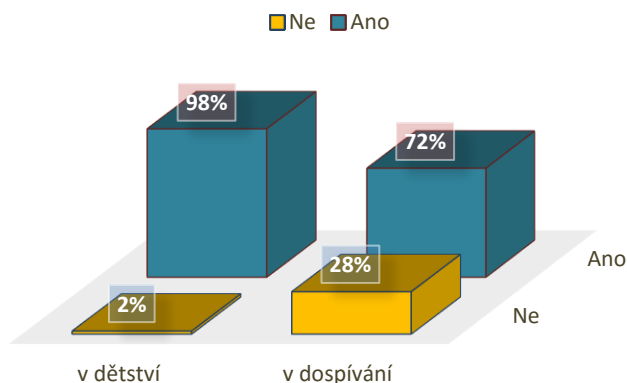
Další otázky v dotazníku se zabývají současností. Otázka č. 7 se zabývá tím, zda se probandi zabývají nějakým sportem v období dospívání (tabulka č. 8). Nebereme zde v potaz, zda sportovali v dětském věku.

Provozujete v současnosti nějaký sport?

Ano.	72 %
Ne.	28 %

Tabulka 8 - Sportování adolescentů v současnosti

Sportování probandů



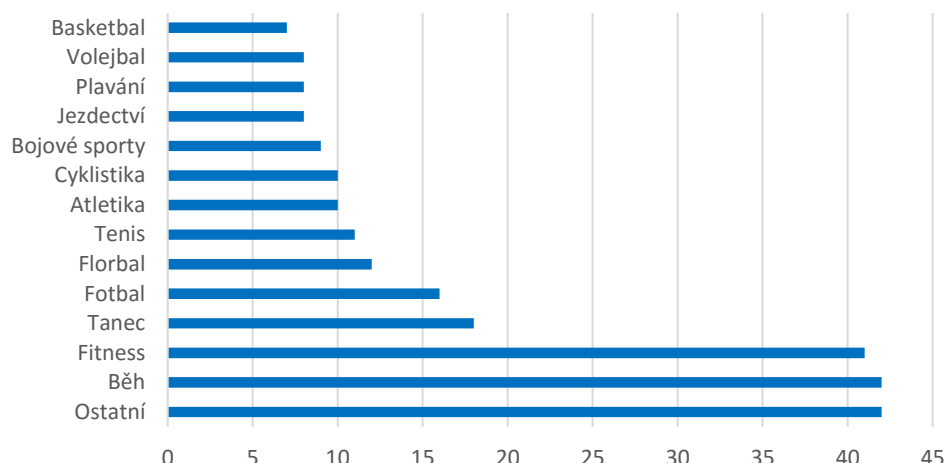
Graf 10 - Sportování probandů v dětství a v dospívání

V tabulce č. 8 můžeme vidět, že 28 % adolescentů z celkem 261 dotázaných nesportuje a zbylých 72 % ano. Porovnáme-li sportování probandů v dětství a adolescenci, zjistíme, že v dětství sportovalo o 26 % probandů více než v dospívání.

V následujícím grafu č. 11 můžeme vidět zastoupení sportů, které dospívající provozují. Nejčastěji uváděli probandi běh a fitness, shodně se k těmto sportům přihlásilo 22 % dotázaných. Třetím nejčastěji uváděným sportem je tanec, k tanci přihlásilo 10 % dotázaných, následuje fotbal (9 %), florbal a tenis (6 %), atletika, cyklistika, bojové sporty (5 %), jezdectví, plavání, volejbal a basketbal (4 %). Mezi ostatními sporty byly uváděny např. americký fotbal, ragby, házená, jóga, squash, lezení, kanoistika, badminton, golf atd.

Porovnáme-li grafy 6 a 11, zjistíme, že v dětství byl nejčastěji uváděným sportem tenis, následován tancem a fotbalem. Dle uvedených informací v dotazníku, můžeme vidět, že se s věkem mění zájem o určité druhy sportů. V adolescenci tenis a fotbal nahrazuje běh a fitness, ale tanec pořád zůstává mezi třemi nejoblíbenějšími sporty, které uvádějí naši probandi.

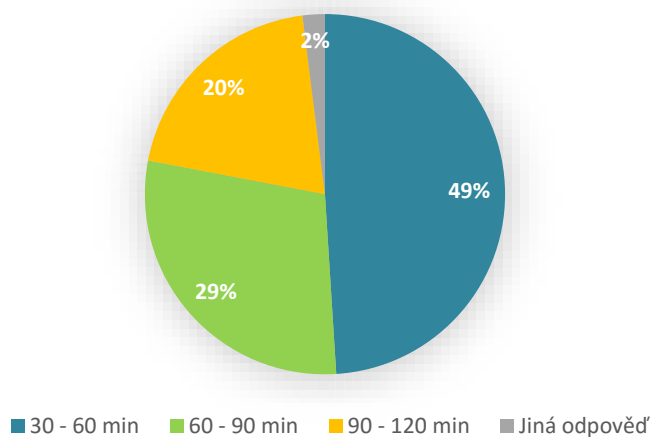
Zastoupení sportů v adolescenci



Graf 11 - Druhy sportů, kterým se probandi věnují

Dobu trvání pohybové aktivity, kterou se probandi zabývají, můžeme vidět v grafu č. 12. Necelá polovina (49 %) probandů se věnuje pohybové aktivitě 30 – 60 min. 29 % dotázaných sportuje 60 – 90 min, 20 % se věnuje sportovní činnosti 90 – 120 min a 2 % dotázaných uvedlo, že se svým aktivitám věnují nepravidelně.

Doba trvání pohybové aktivity



Graf 12 - Doba trvání pohybové aktivity v závislosti na četnosti sportování adolescentů

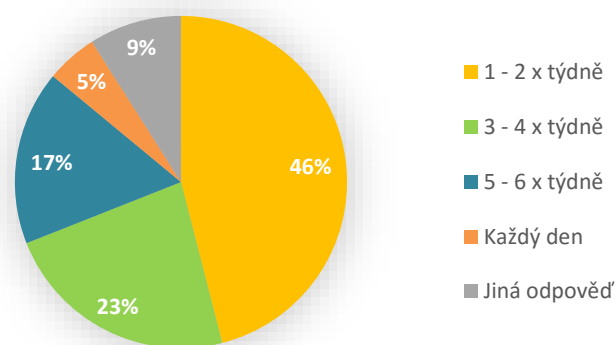
Porovnáme-li dobu trvání pohybové aktivity v dětství a v dospívání, zjistíme, že probandi věnovali více času sportovním činnostem v dětství než v dospívání. V dospívání se věnovalo o 25 % více probandů sportu pod 60 minut. O 15 % více se v dětském věku probandi věnovali sportovním činnostem déle jak 60 minut a méně než 90 minut, než se jí věnují v dospívání. V dětském věku se více probandů (o 3 %) věnovalo

sportu 90 – 120 min. Tedy vidíme, že v dětském věku probandi věnovali více času sportovním činnostem než v období adolescence.

Další otázkou jsem zjišťovala, jak často se sportu probandi věnují v současnosti. Výsledky šetření znázorňuji graficky níže (graf č. 13). V grafu můžeme vidět, že téměř polovina dotázaných uvedla, že sportují 1 – 2 x týdně. Téměř třetina uvádí, že sportuje 3 – 4 x týdně, 5 – 6 x týdně. Sedmkrát týdně sportuje 9 % dotázaných a 9 % uvedlo, že sportuje nepravidelně.

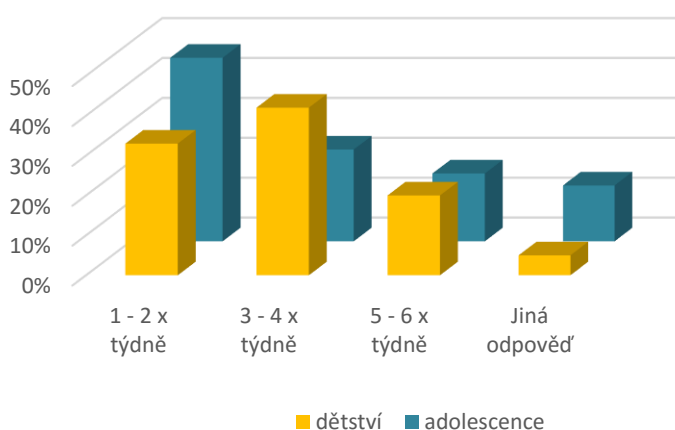
Graf č. 13 znázorňuje poměr sportování probandů v dětství a v dospívání. Zde můžeme vidět, že probandi se sportu věnovali častěji v dětství než v dospívání.

Sportování v adolescenci



Graf 13 - Četnost sportování adolescentů

Četnost sportování



Graf 14 - Poměr sportování probandů v dětství a v adolescenci

Dále zjišťuji, kdo měl vliv na adolescenta při volbě sportovní aktivity. Výsledek nám znázorňuje tabulka č. 9.

Porovnáme-li tabulku č. 6 a tabulku č. 9, zjistíme, že v dospívání se snižuje vliv rodičů na výběr pohybových aktivit svých potomků. V dětství byli probandi ovlivněni rodiči v 58 % a v době dospívání již jen ve 30 %. Větší vliv v dospívání hraje samostatné hledání sportovní činnosti, což příkládám hlavně možnostem a rozhledu ve vyšším věku. Vyšší vliv na adolescenta mají také kamarádi a to u 11 % dotázaných.

Kdo vás ke sportu přivedl?	
Sourozenec	6 %
Kamarádi	32 %
Rodiče	30 %
Sám/a	27 %
Jiná odpověď	9 %

Tabulka 9 - Vliv okolí na adolescenta při volbě sportovních aktivit

Další otázkou jsem zjišťovala, zda se probandi věnují stejnému sportu jako jejich rodiče. Zjistila jsem, že 24 % probandů se věnuje stejnému sportu jako jejich otec, 10 % probandů se věnuje stejnému sportu jako jejich matka a 66 % probandů se věnuje jinému sportu než se věnovali/jí jejich rodiče.

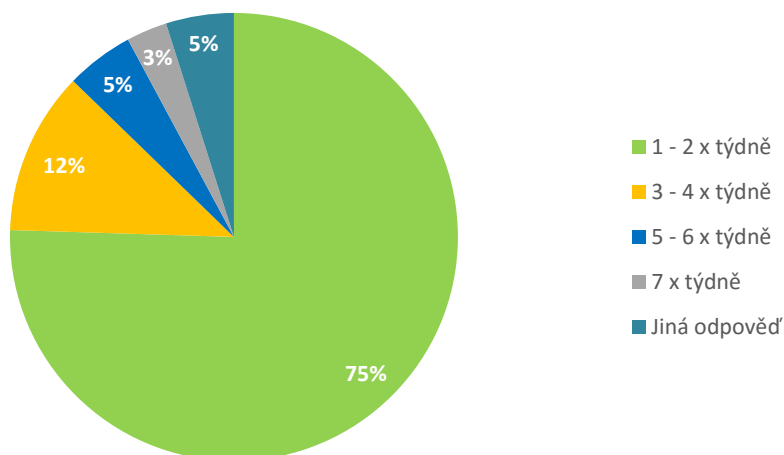
Následující otázka se věnuje sportování rodičů našich probandů. Konkrétně se ptám na to, zda se rodiče pravidelně věnují nějakému sportu. Tabulka č. 10 nám shrnuje získané údaje.

Věnují se Vaši rodiče pravidelně nějakému sportu?	
Ano.	45 %
Věnovali se v minulosti.	41 %
Ne, nikdy nesportovali.	14 %

Tabulka 10 - Pravidelnost sportování rodičů

Naším výzkumem bylo zjištěno, že pouze 14 % rodičů nikdy nesportovalo. V porovnání s ostatními tabulkami můžeme předpokládat, že sportující rodiče vedou k sportování i své děti.

Sportování rodičů



Graf 15 - Četnost sportování rodičů

Probandi dále uvedli, že jejich sportující rodiče sportují v týdnu nejčastěji 1 – 2 x. Z grafu č. 15 je zřejmé, že ze 116 rodičů samostatně sportuje 1 – 2 x týdně 75 %, 12 % se věnuje sportovním aktivitám 3 – 4x týdně, 5 % rodičů 5 – 6 x týdně a 3 % se věnují sportovním aktivitám až 7 x týdně.

Zjistili jsme, že polečně se svými dětmi sportuje 56 % rodičů a 44 % se svými dětmi nesportuje. Porovnáním tabulek č. 7 a 11 můžeme vidět, že není velký rozdíl mezi tím, zda rodiče sportovali se svými dětmi v dětství a adolescenci (rozdíl pouze 1 %).

Sportujete někdy společně s rodiči?

Ano.	56 %
Ne.	44 %

Tabulka 11 - Sportování adolescentů s rodiči

Jak často sportujete společně s rodiči?

1 – 2 x týdně	47 %
Příležitostně	34 %
Jiná odpověď	19 %

Tabulka 12 - Četnost sportování rodičů s adolescenty

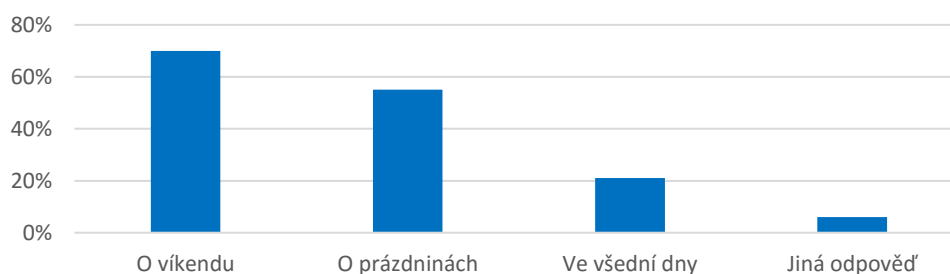
V dětském věku rodiče sportovali společně s dětmi častěji než v období dospívání, dokazuje nám to porovnání grafu č. 8 a tabulky č. 12. Pro lepší znázornění přikládám tabulku č. 13, kde můžeme vidět rozdíl trávení společného času rodičů s jejich potomky při sportovních aktivitách v dětství a adolescenci.

	V adolescenci	V dětství
1 – 2 x týdně	47 %	62 %
3 – 4 x týdně	-	8 %
Příležitostně	39 %	26 %
Jiná odpověď	14 %	4 %

Tabulka 13 - Četnost sportování rodičů s dětmi v dospívání a adolescenci

Nejvíce dotázaných udává, že společně s rodiči sportují o víkendu (70 %). 55 % dotázaných uvádí, že sportují s rodiči o prázdninách. 21 % probandů uvedlo, že sportuje s rodiči ve všední dny a 5 % kdykoli, když mají čas.

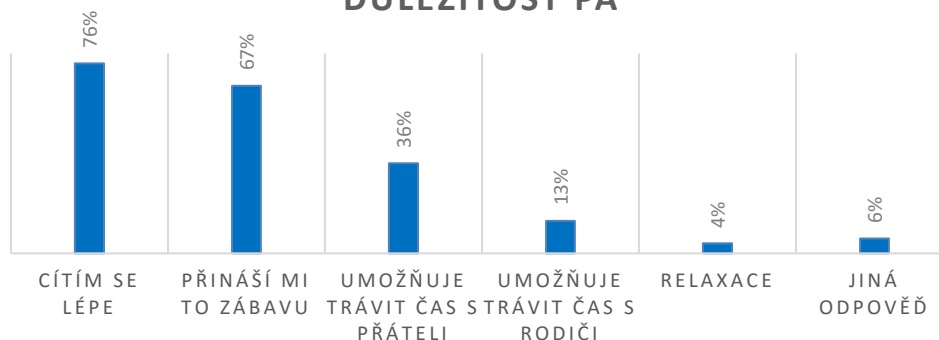
Sportování rodičů s dětmi



Graf 16 - Kdy sportují rodiče společně s dospívajícími

Poslední otázkou jsem zjišťovala, proč je pro probandy pohybová aktivita důležitá. Nejčastější odpověď byla, že se probandi cítí lépe. Dále jim to přináší zábavu, umožňuje trávit čas s kamarády atd. Procentuální znázornění výsledků dotazníku můžeme vidět v grafu č. 17.

DŮLEŽITOST PA



Graf 17 - Proč je PA důležitá pro adolescenty

5. Diskuse

V předchozí kapitole jsem se zabývala výběrovým šetřením na téma týkající se vztahu žáků k pohybovým aktivitám v závislosti na zájmech jejich rodičů a rovněž jsem provedla jejich rozbor. V této kapitole se pokusím o popis celého šetření a shrnutí poznatků získaných během šetření.

Výběrového šetření se zúčastnilo 261 respondentů ve věku 15 – 20 let, kteří navštěvují gymnázia hl. m. Prahy. Zvolila jsem věkovou kategorii do 20 let, protože je zde větší možnost ovlivňování respondentů svými rodiči, neboť většina respondentů s rodiči ještě během studia na gymnáziu bydlí. Proto jsem další dva roky, které uvádí odborná literatura, nebrala v úvahu (odborná literatura považuje za konec období dospívání 20. – 22. rok života).

Měření byla porovnána s měřeními zaměřenými na pohybovou aktivitu dospívajících, které byly uskutečněny již dříve.

Dotazník byl sestaven především z tzv. polootevřených otázek, kdy jsou odpovědi předem dány, v případě nehodících se odpovědí byla možnost napsat i vlastní odpověď. Některé otázky byly charakterizovány jednou možnou odpovědí, na jiné bylo možné zaškrtnout více odpovědí.

Dotazník byl anonymní a byl rozdělen do několika bloků pro přehlednost. První částí jsem zjišťovala věk a pohlaví probandů. Další část byla zaměřena na sportovní aktivitu probandů v dětství. Třetí část se týkala pohybových aktivit probandů nyní (v období dospívání) a poslední část se týkala sportovních aktivit rodičů tázaných probandů. V závěru byl dotazník doplněn o otázku, která se týkala důležitosti pohybové aktivity.

Před finálním šetřením jsem podrobila dotazník předvýzkumu na vybraných studentech Malostranského gymnázia, kde učím. Následně jsem odstranila nesrovnalosti týkající se technických nedostatků a následné reliability a validity výzkumu.

V další části bych ráda porovнала výsledky mého šetření s dostupnými a relevantními zdroji, které se zabývají stejnou problematikou.

Porovnáme-li výsledky dotazníku s výsledky Lucie Vacardové (2015) zjistíme, že v jejím výzkumném vzorku sportuje z pražských dětí ve svém volném čase 30 % dotázaných, 64 % v rámci sportovního oddílu a 6 % nesporuje vůbec. Naším výzkumem

toto tvrzení nemůžeme potvrdit. Z našeho výzkumného vzorku v dětství nesportovali pouze 2 % dotázaných.

Dále ve své práci Vacardová uvádí jako nejčastější odpověď na otázku nejčastěji zastoupených sportů v dětství tanec a fotbal, toto tvrzení můžeme potvrdit jen částečně. Neboť tanec je jedním z nejčastěji uváděných sportů u našich respondentů, fotbal nemá tak malé zastoupení, ale není nejčastější odpovědí.

Fakta z grafu č. 11 (Druhy sportů, kterým se probandi věnují) můžeme porovnat s výsledky Glase (2009) a Ainchingrové (2013). Glas uvádí jako nejčastěji provozované sporty fotbal, tanec a bojové sporty. Ainchingrová uvádí florbal, frisbee, snowboarding a gymnastiku. Porovnáním těchto tří prací jsem došla k závěru, že během let a vlivem odlišných prostředí se mění zastoupení sportů, kterým se probandi věnují.

Drábová (2009) ve své bakalářské práci uvádí, že z jejího výzkumného vzorku sportuje 90 % respondentů a pouze 10 % nesportuje vůbec. V našem výzkumném vzorku nesportuje o 18 % respondentů více než u Drábové. Což může být dáno technologickým pokrokem a vyplněním volného času jinými činnostmi než je sport. Příkladem může být práce Jáchyma Glase (2009), ten uvádí, že 91 % dotázaných adolescentů věnuje svůj volný čas hraní na PC a internetu, poslechu hudby a povídání si s přáteli.

Otázkou kolik času věnují adolescenti pohybové aktivitě za den, se věnovala i Drábová (2009), kde zjistila, že nejčastěji se adolescenti věnují pohybovým aktivitám 31 – 60 min, konkrétně 41 % dotázaných. 61 – 100 min se věnuje pohybové aktivitě 23 % a více jak 100 min 11 % dotázaných. Toto tvrzení našim výzkumem nemůžeme potvrdit. Naši probandi věnují sportování více času než výzkumný vzorek Drábové. Odlišnost výsledků zkoumání může být dána odlišností krajů v rámci ČR a změnou dobových trendů.

V Olomouckém kraji Drábová také zjišťovala, jak často se adolescenti věnují sportu. Zjistila, že se sportu věnují adolescenti nejčastěji 1 – 2 x týdně (65 %), 3 – 6 x týdně se sportu věnuje 21 % dotázaných. Porovnáním našich výsledků a výsledků Drábové, zjišťujeme, že pražští adolescenti sportují častěji.

Dále Drábová zjistila, že v Olomouci adolescentům přináší sport zábavu jen v 26 % dotázaných. 14 % sportuje pro zlepšení kondice a vzhledu. 11 % uvedlo, že je pro ně sport zdrojem relaxace. Pražští adolescenti sportují hlavně proto, že se poté cítí lépe (76 %) a proto, že jim sport přináší zábavu (67 %). Toto je pravděpodobně odpověď na otázku,

proč naši probandi sportují častěji než probandi Drábové. Naši probandi sportují pro zábavu a lepší pocit, což je hlavní motivační prvek. Pokud probanda nebude sport bavit a nebude se po sportu dobře cítit, nebude mít motivaci sport nadále provozovat.

Podobnou otázkou jako my se zabýval i Morev (2009). Konkrétně zda rodiče probandy přivedli k dané sportovní činnosti. Výsledky ukazují, že 41 % dotázaných ke sportovní činnosti přivedli rodiče, zbylých 59 % přivedli ke sportování jiné okolnosti.

Další kdo se touto otázkou zabýval, byl Glas (2009). Uvádí, že ve Středočeském kraji přivedlo ke sportu 55 % dotazovaných rodiče, 60 % dotazovaných uvádí přátelé a 23 % školu.

Naše výsledky ukazují, že ke sportu přivedli rodiče pouze třetinu dotázaných. Z tohoto můžeme usoudit, že pražští adolescenti mají pravděpodobně více možností a větší rozhled, co se sportu týká než v Kroměříži či Středočeském kraji.

Glas (2000) se ve své práci věnoval také otázce, zda se rodiče pravidelně věnují nějakému sportu. Výsledek jeho zkoumání je, že 29 % rodičů je stále aktivních, 34 % sportovalo dříve a 37 % rodičů nikdy nesportovalo. Výsledky našeho zkoumání výzkum Glase, nepotvrzují. Naším výzkumem bylo zjištěno, že pouze 14 % rodičů nikdy nesportovalo.

Dále Glas zjistil, že pokud mají rodiče kladný vztah ke sportu, pak vedou ke sportu i své děti. Tento fakt byl potvrzen i naším výzkumem.

Otázkou, zda rodiče sportují společně se svými dětmi, se zabýval ve své práci i Morev (2009), který zjistil, že v Kroměříži sportuje společně s rodiči 42 % dotázaných, zbylých 58 % s rodiči nesportuje. U našich probandů převažuje spíše sportování s rodiči a to v 56 % dotázaných. Tento fakt může být dán tím, že v Praze je větší nabídka sportovišť než v Kroměříži.

Verifikace hypotéz

Hypotéza č. 1, kterou jsem stanovila tak, že předpokládám, že vliv rodičů na volbu pohybových aktivit adolescenta je nižší než na dítě mladšího školního věku, se mi **potvrdila**. Souhrn výsledků dotazníkového šetření ukázal, že v dětství přivedli rodiče ke sportu 58 % probandů, zatímco v adolescenci měli rodiče vliv na adolescenty pouze ve 30 % dotázaných. Tento výsledek je pravděpodobně výsledkem postupného osamostatňování adolescentů. K ověření této hypotézy nám pomohla otázka č. 3 a 9, které jsem porovnála a tím došla k závěru.

Hypotéza č. 2, předpoklad, že 30 % sportujících adolescentů bude provozovat stejný sport jako jejich rodiče, se mi **nepotvrdila**. Dotazníkovým šetřením, konkrétně otázkou č. 10, bylo zjištěno, že ke stejnému sportu, který provozují rodiče probandů, se hlásí 24 % dotázaných. Z 24 % dotázaných provozuje 10 % stejný sport jako jejich matka (z toho 79 % žen a 21 % mužů) a 53 % stejný sport jako jejich otec (z toho 53 % žen a 47 % mužů).

Hypotéza č. 3, že spolu s rodiči sportuje 40 % adolescentů, se mi **nepotvrdila**. Překvapilo mě, že dotazníkové šetření ukázalo, že s rodiči sportuje až 56 % adolescentů, což nebylo od dětství téměř změněno. K těmto závěrům nás vedou odpovědi na otázku č. 13. a její porovnání s otázkou č. 4.

Hypotéza č. 4, kdy se domnívám, že 60 % adolescentů sportovalo s rodiči v mladším školním věku častěji než nyní, se mi **nepotvrdila**. Porovnáme-li tabulky č. 7 a 11, zjistíme, že se liší sportování rodičů s jejich dětmi v době dětství a dospívání o 1 %. Můžeme tedy říci, že rodiče, kteří sportují s dětmi v dětství, s nimi téměř stejně často sportují i v době dospívání. Toto tvrzení nám umožnily otázky č. 5 a 14 dotazníkového šetření, které jsem vzájemně porovnála a došla k tomuto závěru.

Hypotéza č. 5, kdy předpokládám, že 40 % adolescentů ke sportu, kterému se věnují, přivedli rodiče, se mi **nepotvrdila**. Odpověďmi na otázku č. 9 dotazníkového šetření jsem zjistila, že ke sportu, kterému se probandi v současné době věnují, přivedli rodiče jen ve 30 % dotázaných.

Hypotéza č. 6, kdy očekávám, že rodiče, kteří sportují, mají aktivně sportující děti, se mi **potvrdila**. Porovnáním otázek č. 7 a 11 dotazníkového šetření bylo zjištěno, že rodiče, kteří sportují, mají sportující děti. Porovnáním otázek sportujících adolescentů a jejich

sportujících rodičů vyšlo najevo, že téměř všichni sportující adolescenti mají aktivně sportující rodiče.

6. Závěry

Cílem této diplomové práce bylo zjistit vztahy žáků na gymnáziích k pohybovým aktivitám v závislosti na zájmech jejich rodičů. Dále pak zjistit vztah žáků k pohybovým aktivitám v mladším a starším školním věku, zjištění vztahu žáků k pohybovým aktivitám v době dospívání a následné zjištění diferenciací pohybových aktivit během těchto vývojových období. Zjištění vztahu rodičů k pohybovým aktivitám, určit korelaci rodičů a dětí k pohybovým aktivitám.

Závěr č. 1: Na základě výsledků výzkumného šetření můžeme konstatovat, *že vliv rodičů na volbu pohybových aktivit adolescenta je nižší než na dítě mladšího školního věku.*

Závěr č. 2: Výsledky výzkumného šetření nám prokázaly, *že 30 % sportujících adolescentů neprovozuje stejný sport jako jejich rodiče.*

Závěr č. 3: Můžeme konstatovat na základě výsledků dotazníkového šetření, *že spolu s rodiči nesportuje 40 % adolescentů.*

Závěr č. 4: Výsledky dotazníkového šetření nám prokázaly, *že 60 % adolescentů nesportovalo s rodiči v mladším školním věku častěji než nyní.*

Závěr č. 5: Na základě výzkumného šetření bylo zjištěno, *že 40% adolescentů ke sportu, kterému se věnují, rodiče nepřivedli.*

Závěr č. 6: Naším výzkumným šetřením bylo zjištěno, *že rodiče, kteří sportují, mají aktivně sportující děti.*

Mohu konstatovat, že vypracováním úkolů, jsem splnila cíl diplomové práce. Studii jsem rozšířila o zájem dětí a rodičů o pohybovou aktivitu. Tímto systémem jsem mohla porovnávat vliv rodičů od dětství až po dospívání.

Tuto práci je možné využít pro další práce zabývající se tématem pohybové aktivity adolescentů, případně ovlivňování adolescentů jejich rodiči. Doufám, že bude přínosem a dobrým zdrojem informací pro zájemce o dané téma.

Seznam tabulek

Tabulka 1 - Průměrná výška, hmotnost a obvod hlavy v 16 až 18 letech (Machová, 2008, str. 121).....	22
Tabulka 2 - Poměr mužů a žen v dotazníkovém šetření.....	46
Tabulka 3 - Věkové zastoupení respondentů.....	46
Tabulka 4 - Výsledky otázky č. 1	46
Tabulka 5 - Frekvence pohybové aktivity v dětství/týden	48
Tabulka 6 - Vliv okolí na volbu sportovních aktivit v dětství.....	49
Tabulka 7- Sportování rodičů s dětmi	49
Tabulka 8 - Sportování adolescentů v současnosti.....	51
Tabulka 9 - Vliv okolí na adolescenta při volbě sportovních aktivit	54
Tabulka 10 - Pravidelnost sportování rodičů.....	54
Tabulka 11 - Sportování adolescentů s rodiči	55
Tabulka 12 - Četnost sportování rodičů s adolescenty	55
Tabulka 13 - Četnost sportování rodičů s dětmi v dospívání a adolescenci.....	56

Seznam grafů

Graf 1 - Vývoj pohybové aktivity děvčat v pracovních a víkendových dnech	29
Graf 2 - Vývoj pohybové aktivity chlapců v pracovních a víkendových dnech	29
Graf 3 - Vývoj pohybové aktivity děvčat ve volném čase a škole	30
Graf 4 - Vývoj pohybové aktivity chlapců ve volném čase a škole	30
Graf 5 - Vývoj pohybové inaktivity (sezení ve škole + hraní a práce na počítači + sledování televize či videa) děvčat a chlapců v pracovních a víkendových dnech	30
Graf 6 - Druhy sportů, kterým se probandi věnovali v dětství.....	47
Graf 7 - Doba trvání pohybové aktivity v závislosti na četnosti sportování dětí	48
Graf 8 - Jak často sportují rodiče s dětmi	49
Graf 9 - Druhy sportů, jimž se rodiče věnovali spolu s dětmi.....	50
Graf 10 - Sportování probandů v dětství a v dospívání.....	51
Graf 11 - Druhy sportů, kterým se probandi věnují	52
Graf 12 - Doba trvání pohybové aktivity v závislosti na četnosti sportování adolescentů .	52
Graf 13 - Četnost sportování adolescentů.....	53
Graf 14 - Poměr sportování probandů v dětství a v adolescenci	53
Graf 15 - Četnost sportování rodičů	55
Graf 16 - Kdy sportují rodiče společně s dospívajícími	56
Graf 17 - Proč je PA důležitá pro adolescenty	56

Seznam obrázků

Obrázek 1 - Průměrná hmotnost chlapců a dívek od narození do 18 let.....	23
Obrázek 2 - Průměrná výška chlapců a dívek od narození do 18 let.....	23

Seznam příloh

Příloha č. 1 – Dotazník	70
-------------------------------	----

Použitá literatura a informační zdroje

1. DUNOVSKÝ, Jiří. *Dítě a poruchy rodiny*. První. Praha: Avicenum, 1986. ISBN 08-040-86.
2. HÁJEK, B., B. HOFBAUER a J. PÁVKOVÁ. *Pedagogika volného času*. Druhé. Praha: PedF UK, 2010. ISBN 978-80-7290-471-6.
3. HÁJEK, Jeroným. *Antropomotorika*. Druhé. Praha: Pedagogická fakulta, 2012. ISBN 978-80-7290-598-0.
4. HÁJKOVÁ, Jana. *Aerobik - soutěžní formy: Kompletní průvodce tréninkem*. První. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1311-X.
5. HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. První. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.
6. JANSÁ, Petr a kol. *Pedagogika sportu*. První. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2026-8.
7. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie: 2., aktualizované vydání*. Čtvrté. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 978-80-247-1284-0.
8. MACHOVÁ, Jitka. *Biologie člověka pro učitele*. První. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-7184-867-7.
9. MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. První. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2715-8.
10. MATOUŠEK, Oldřich. *Rodina jako instituce a vztahová síť*. Druhé. Praha: Sociologické nakladatelství, 1997. ISBN 80-85850-24-9.
11. MĚKOTA, Karel a Roman CUBEREK. *Pohybové dovednosti - činnosti - výkony*. První. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 978-80-244-1728-8.
12. NOVOTNÁ, Lenka, Miloslava HŘÍCHOVÁ a Jana MIŇHOVÁ. *Vývojová psychologie*. Čtvrté. Plzeň: Západočeská univerzita v plzni, 2012. ISBN 978-80-261-0115-4.

13. PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. První. Praha: Karolinum, 2014. ISBN 978-80-7290-666-6.
14. ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti: Obor v pohybu*. Šesté. Praha: Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-3133-9.
15. SIGMUND, Erik a Dagmar SIGMUNDOVÁ. *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. První. Olomouc: Papírtisk s. r. o., 2011. ISBN 978-80-244-2811-6.
16. SIGMUND, Erik. *Pohybová aktivita dětí a jejich integrace prostřednictvím 60 pohybových her*. První. Olomouc: Hanex, 2007. ISBN 978-80-85783-74-2.
17. SKORUNKOVÁ, Radka. *Úvod do vývojové psychologie*. Čtvrté. Hradec Králové: GAUDEAMUS, 2011. ISBN 978-80-7435-115-0.
18. SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas*. První. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0044-7.
19. SVOBODA, Bohumil. *Pedagogika sportu*. Druhé. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1358-1.
20. ŠIMÍČKOVÁ ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. Druhé. Olomouc: Ostravská univerzita, 2005. ISBN 80-244-0629-2.
21. SKORUNKOVÁ, Radka. *Základy vývojové psychologie*. První. Hradec Králové: GAUDEAMUS, 2013. ISBN 978-80-7435-253-9.
22. SKOT, A., Š. DVOŘÁKOVÁ a M. SEBERA. BLAHUTKOVÁ M. Kapitoly ze sportu. Brno: Fakulta sportovních studií, 2004. ISBN 80-210-3531-5.
23. THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. První. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0714-6.
24. TRPIŠOVSKÁ, Dobromila a Marie VACÍNOVÁ. *Sociální psychologie: Vybraná témata*. První. Praha: Univerzity Jana Amose Komenského, 2007. ISBN 978-80-86723-30-3
25. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Druhé. Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.

Bakalářské a diplomové práce

1. AICHINGROVÁ, Silvie. Pohybová aktivita žáků na vybrané střední škole v Plzni. Plzeň, 2013. Diplomová práce. Západočeská Univerzita v Plzni.
2. DRÁBOVÁ, Pavlína. Pohybová aktivita adolescentů. Zlín, 2009. Bakalářská práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně.
3. GLAS, Jáchym. Skladba volnočasových aktivit adolescentů a vliv jejich rodičů na aktivní trávení volného času. Praha, 2009. Univerzita Karlova v Praze.
4. MOREV, Jiří. Sportovní aktivita a tělesná výchova adolescentů. Brno, 2009. Diplomová práce. Masarykova Univerzita v Brně.
5. VACARDOVÁ, Lucie. Vztah žáků k pravidelné pohybové aktivitě na základních školách ve vybraném regionu v závislosti na zájmech jejich rodičů. Praha, 2015. Univerzita Karlova v Praze.

Internetové zdroje

1. *Adolescent development* [online]. Paříž, 2016 [cit. 2016-03-29]. Dostupné z: http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/en/
2. *Global Strategy: on Diet, Physical Activity and Health* [online]. Paříž: World Health Organization, 2004 [cit. 2016-04-14]. Dostupné z: http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_english_web.pdf
3. CHOUTKA, Miroslav a Jaroslav DOVALIL. Olympismus: Sport. In: *Www.olympic.cz: Sport* [online]. 2015: Olympia, 2004 [cit. 2016-03-30]. Dostupné z: <http://www.olympic.cz/www/docs/osmus/sport.pdf>
4. *Pokyny EU pro pohybovou aktivitu: Doporučená politická opatření na podporu zdraví upevňujících pohybových aktivit* [online]. 2008 [cit. 2016-03-30]. Dostupné z: https://docs.google.com/viewerng/viewer?url=http://www.msmt.cz/file/20028_1_1/
5. *Physical activity* [online]. Paříž, 2016 [cit. 2016-03-30]. Dostupné z: http://www.who.int/topics/physical_activity/en/

6. *Physical Activity* [online]. Paříž, 2016 [cit. 2016-03-30]. Dostupné z: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/>
7. PTÁČEK, Radek a Hana KUŽELOVÁ. *Vývojová psychologie pro sociální práci* [online]. Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR, 2013 [cit. 2016-03-07]. ISBN 978-80-7421-060-0. Dostupné z: http://www.mpsv.cz/files/clanky/14812/VP_nahled.pdf
8. Sport. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2016 [cit. 2016-03-30]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Sport#Vymezen.C3.AD_pojmu

Přílohy

Příloha č. 1 – Dotazník

Dotazník – vliv rodičů na volbu PA adolescentů

Jste: ☐ Žena ☐ Muž

Váš věk je v rozmezí: ☐ 15 – 16
☐ 17 – 18
☐ 19 – 20
☐ jiné

1) Provozovali jste v dětství (6 – 15 let) nějaký sport?

- ☐ Ano, ve svém volném čase.
- ☐ Ano, v rámci sportovního oddílu.
- ☐ Ne. (Přejděte na otázku č. 7)

2) Vyplňte následující údaje o sportu, kterému jste se věnovali.

Druh sportu:

Doba trvání aktivity:

Kolikrát týdně:

3) Kdo Vás ke sportu přivedl?

- ☐ Rodiče
- ☐ Sourozenec
- ☐ Kamarádi
- ☐ Já sám/a
- ☐ Jiná odpověď:

4) Sportovali jste v dětství společně s rodiči?

- ☐ Ano
- ☐ Ne (Přejděte na otázku č. 7)

5) Jak často jste s rodiči sportovali:

- ☐ 1 – 2x týdně
- ☐ 3 – 4 x týdně
- ☐ Příležitostně (sezóně, o prázdninách)
- ☐ Jiná odpověď:

6) Jakým druhům sportů jste se s rodiči věnovali?

.....

- 7) Provozujete v současnosti nějaký sport?
- ☐ Ano.
 - ☐ Ne (Přejděte na otázku č. 11)
- 8) Vyplňte následující údaje o sportu, kterému se věnujete.
- Druh sportu:
- Doba trvání aktivity:
- Kolikrát týdně:
- 9) Kdo Vás ke sportu přivedl?
- ☐ Rodiče
 - ☐ Sourozenec
 - ☐ Kamarádi
 - ☐ Já sám/a
 - ☐ Jiná odpověď:
- 10) Zakroužkujte.
- ☐ Věnuji se stejnému sportu jako má *matka/otec*.
 - ☐ Nevěnuji se stejnému sportu.
- 11) Věnují se Vaši rodiče pravidelně nějakému sportu?
- ☐ Ano.
 - ☐ Věnovali se v minulosti
 - ☐ Ne, nikdy nesportovali (Přejděte na otázku č. 16)
- 12) Jak často sportují vaši rodiče?
- ☐ 1 – 2x týdně
 - ☐ 3 – 4x týdně
 - ☐ 5 – 6x týdně
 - ☐ Každodenně
 - ☐ Jiná odpověď:
- 13) Sporujete někdy společně s rodiči?
- ☐ Ano.
 - ☐ Ne (Přejděte na otázku č. 17)
- 14) Jak často sportujete společně s rodiči?
- ☐ 1 – 2x týdně
 - ☐ 3 – 4 x týdně
 - ☐ Příležitostně (sezóně, o prázdninách)
 - ☐ Jiná odpověď:

15) Kdy se věnujete pohybovým aktivitám společně s rodiči?

- ☐ Víkendu
- ☐ O prázdninách
- ☐ Ve všední dny
- ☐ Jiná odpověď:

16) Proč je pro vás pohybová aktivita důležitá?

- ☐ Cítím se lépe
- ☐ Přináší mi zábavu
- ☐ Umožňuje trávit čas s kamarády
- ☐ Umožňuje trávit čas s rodiči
- ☐ Relaxace
- ☐ Jiná odpověď:

Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta

M. D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1

Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné podoby závěrečné práce před její obhajobou

Závěrečná práce

Druh práce	
Název práce	
Autor práce	

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení.

Jsem si vědom/a, že pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny dané práce lze pouze na své náklady a že úhrada nákladů za kopírování, resp. tisk jedné strany formátu A4 černobíle byla stanovena na 5 Kč.

V Praze dne

Jméno a příjmení žadatele	
Adresa trvalého bydliště	

podpis žadatele

Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta

M. D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1

Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné podoby závěrečné práce

Evidenční list

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení.

Poř. č.	Datum	Jméno a příjmení	Adresa trvalého bydliště	Podpis
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				